JEHAD ALSAYED HOSSO

# sözler öğretmez!

# Sözler öğretmez

İthaf .....2
Başlangıç.....3
Önsöz.....4
Ben en küçük dünyayım.....10
Evrenin birliğinin ilkeleri .....16
İnsan ve doğa yasaları.....26
İnsan ve beslenme.....28
Uyku alışkanlıkları ve zamanlama .....40
Bilim ve Enerji Terapisi.....48
Enerji bilim nedir ? .....54
Bioenerji ve tedavi.....60
Nefes almanın önemi .....64
Düşünme ve vücudun iyileşmesi ile ilişkisi .....78
Hayatımızı kim yönetiyor? .....92
Kendi kendini iyileştirme .....93
Tedavi mekanizması.....118
Gerçek Deneyimler.....121
Doğal tedavi yöntemleri .....133
Meditasyon.....144
Alıntılar | Düşünce.....151
Son söz.....165
Kaynakça.....166

# İthaf

Evrenin kanunlarına inanmayanlara

İçimizdeki güce inanmayanlara

İnanç ve geleneklerden kopamayanlara

Hayatı bilen ve bu varoluştaki rolünü bilenlere.

Bu evrenin küçük bir parçası olduğuna inanan herkese.

Ve evrenin onsuz tamamlanamaz

# Başlangıç

Bir adam, felsefesini öğrenmek için bir filozofu ziyaret etti, ama konuşmayı kesmedi, filozofu etkilemeye çalıştı. Böylece filozof, bu ziyaretçinin bardağına dolana ve taşana kadar çay döktü. Adam filozofu uyararak dedi ki: “Bardak doldu ve artık daha fazla çay almaz.” Filozof sakince cevapladı: “Sen de fikirlerle dolusun ve bardağını boşaltmadan öğrenip daha fazlasını ekleyemezsin.”

**Biz de öyle değil miyiz?**

# Önsöz

Sözler öğretmez, deneyim öğretir.

Sana ne söylersem söyleyeyim okuduklarını yaşamadan inanmayacaksın ve denediğinde öğrenmeye başlayacaksın.

Bu kitapta bulacağınız şeyler sadece metinlerdir, onları deneyimlemeye çalışmazsanız bu metinlerin bir değeri olmayacaktır, metinler inançlarınızla çatışabilir, bu yüzden onlara yabancılaşıp reddedersiniz. O zaman size özgür olmadığınızı ve gerçeğe ulaşamayacağınızı söyleyebilirim. Zihin kendi birikimlerinden kurtulursa, bizi gerçeğe götürecektir.

Düşündüğümüzde, zihin tarafından toplanan bilgi deposuna, aklımızın kitaplardan, konuşulan kelimelerden ve resimlerden topladığı bilgilere dayanırız.

Bir şeylere baktığımızda, içimizdeki o resimlere bakıp karşılaştırıyoruz. Net bir şekilde bakmıyoruz, olaylara oldukları gibi bakmıyoruz, onlara olmalarını istediğimiz gibi bakıyoruz, bu yüzden gerçeği görmüyoruz.

Bu sayfalarda bulacağınız şey, bilgi birikimlerinin ve gerçek deneyimlerin sonucudur. Sizi daha iyi bir hayata götürecek

bilgiyi bulacaksınız. Bu bilgiyi uygulamak için pratik yollar bulacaksınız.

Aklımıza bir soru gelebilir…. Neden yazıyoruz?

Her çağ beraberinde bilgisini taşır. Elbette yazdıklarım yaşadığım yer ve yolculukla ilgilidir ve başka bir yer ve zamana tekabül etmeyebilir.

Hiçbir şey sabit değildir, her şey değişir; ayrıca, kesinlikle yazdıklarım birdenbire ortaya çıkmadı da, benim ve başkaları için önceki bilgi birikimlerinin ve gerçek deneyimlerin bir uzantısıdır ve aynı zamanda gelecekteki bilgilere bir bağlantı olacaktır.

Bu sayfalarda düşünme, sağlık, hastalık, solunum, beslenme, doğa yasaları ve bilimsel deneylerle ilgili bilgilere değineceğiz,yaygın olan ve Kabul edilen görüşten farklı bir biçimde olmak üzere enerji terapisi kavramına, yukarıda bahsedilenler arasındaki yakın ilişkilere ve karşılıklı etkileşme değineceğiz.

*Marcus Aurelius Antoninus Augustus 161 - 180 yılları arası Roma İmparatoru. 96 - 180 yılları arasında görev yapan Beş İyi İmparator'dan sonuncusudur ve aynı zamanda en önemli Stoacı filozoflardan biri olarak kabul edilir.*

Romalı filozof Aurelius şöyle der:

( Yarışta "yeşil" ya da "mavi" hayranı olmamayı, birazcık yetinmeyi öğrendim, düşüncelerimi belagatından, retorik ve yazı yapımından uzak yazmayı, resmi kıyafetlerle evin etrafında dolaşmamayı, barışa doğru yanaşırlarsa barışa hoş geldiniz demeyi öğrendim, doğaya göre yaşanan yaşam kavramını öğrendim. Ve cehalete karşı hoşgörülü olmayı, başkalarında hata aramamayı öğrendim, meşgul olduğumu söylememeyi ve birlikte yaşadığım kişilere karşı görevlerimden kaçmak için bahaneler üretmemeyi öğrendim, bir arkadaşımın yönelttiği hiçbir eleştiriyi reddetmemeyi öğrendim, dürüstlüğü sevmeyi ve adaleti sevmeyi öğrendim. Kaprislerden kaçınmayı öğrendim, hastalıkta bile eğlenmeyi öğrendim, buna tahammül edecek ve bundan kaçınacak kadar güçlü olmayı öğrendim. )

**Ben de** düşüncelerimi belagattan, retorik ve yazı kompozisyonundan uzak yazmayı öğrendim ve elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Bilgi tek başına öğrenmek demek değildir, (bilirsin ama öğrenmezsin). Sadece bilgiyi eyleme dönüştürdüğünde öğrendiğini söyleyebilirsin çünkü öğrenme eylemdedir.

Bilgi hafızada olduğu sürece eski kalacaktır.Öğrenci üniversiteden cebinde büyük miktarda bilgi ile mezun olur, daha sonra bu bilgiyi kullandığında veya bilgiyi uyguladığında öğrenmeye başlar.

**Sözler öğretmez, deneyim öğretir**

Hayatımızda birçok olay ve deneyime maruz kalırız ve onlardan öğreniriz.

Bu olaylardan geçebiliriz ve durmayız ya da umursamayız. Yaşadığım bazı deneyimler beni durdurdu ve açıklamak için uzun uzun araştırmaya başladım, bazılarından bahsedeceğim.

-Yirmili yaşlarında bir genç, net görememesine neden olan bir göz rahatsızlığıyla bana geldi, her yere gidip çare ya da tedavi aradı ama bulamadı.

Doktorlar, uzmanlaşmış klinikler, hastaneler ve danışmanlara gitti ama tek cevap vardı. ‘’İlaç tedavisi veya cerrahi müdahale yok’’. Annesi onu enerji terapi seanslarına katılmaya zorladı ve birkaç hafta sonra iyileşti ve normal hayatına döndü.

- Kanserden kurtulduktan sonra şiddetli ağrı çeken bir kızla tanıştım artık tıp, işe yaramayan sakinleştiriciler dışında ona bir çözüm sağlayamıyordu.

enerji ile tedavi edildikten sonra tamamen iyileşti.

- Bir kızın psikolojik kriz nedeniyle boynunda ani bir tümör çıktı ve enerji ile tedavi edildikten sonra boynundaki tümörü çıkarmak için yapılacak ameliyattan kurtuldu.

- Boyundaki şiddetli bir fıtığı ilaçlar olmadan kendim tedavi edebildim.

Ne oldu? Nasıl tedavi edildi?

Bu sayfalarda bioenerji ile tedavi edilen hastalıklar hakkında gerçekleri ve vakaları bulacaksınız ve yaygın olandan farklı bir bioenerji terapisi kavramı bulacaksınız.

Bazı düşünceler, korku, sevgi ve şiddet gibi ilgili konulara ek olarak bazı fikirler bulacaksınız. Ve tedavi olmanın pratik yollarını bulacaksınız.

Bulacağınız şey, yeterli olmayacak bir bilgidir. Bu kitabın kaynakçalarında adı geçen filozof, âlim, düşünür ve yazarlardan çeşitli kaynaklardan derlenen bilgiler ve bunların bir kısmı bu sayfalarda zikredilmiştir.

Düşünce ve bilgi aleminde ifşa etmediğiniz şey, sahip olduğunuz şeydir...

Anlatısal bir şekilde yazmadım, tüm deneyimlerden bahsetmedim sadece bazılarından bahsetmek istedim. Birçoğunun daha sonra yapacağı daha fazla sorgulama, araştırma, genişletme ve ekleme için yer bıraktım.

**Jehad Alsayed Hosso**

## Ben en küçük dünyayım

Kim azimimi uyandırdı?

Kim bana kolayca uçma yeteneğini verdi?

Kapıları sonuna kadar kim açtı?

Neden bazıları sadece açtı?

Yüzyıllar önce, yıllarca silahınız zamandır!

Bundan sonra asla onun kontrolünde olmayacağım.

Buradan zirveye talip olacağım.

Ve eminim

Sonsuzluğa yükseleceğim

Tüm basit şeyleri bırakacağım

Orada aşağıda

Üç asırdan fazla bir süre önce, bu sözleri söyleyen kişi yakıldı.

Geçtiğimiz yüzyıllarda dünyayı ve evreni algılayışımızda pek çok şey değişti, ama gerçeğe ne kadar yaklaştık?

# Giriş

İlk önce, madde 'enerjisi' bilimsel kavramını açıklığa kavuşturmalıyız.

Neden madde kavramı hakkında yazıyoruz ve neden ona ihtiyacımız var? Kuşkusuz, birçok nedenden dolayı bu ilgi konusuna sahip olmayacak birçok insan var, ancak madde kavramı hakkında bilgimiz yoksa, daha iyi bir yaşam için bir neden olacak bilgiyi elde etmede ilerleyemeyiz.

Maddenin kökeni nedir ve nelerden oluşur?

Bu fikir, başlangıçtan günümüze tarihsel olarak nasıl gelişti?

Yunanistan'ın bilim adamlarının ve filozoflarının madde hakkındaki görüşleri ve maddenin nelerden oluştuğuna dair görüşleri:

- Thales MÖ 624, maddenin kökeninin su olduğunu söyledi.

- Anaximenes MÖ 585 40 yıl sonra maddenin kökeninin hava olduğunu söyledi.

- Herakleitos, MÖ 567, 20 yıl sonra maddenin kökeninin ateş olduğunu söyledi.

- Empedokles MÖ 483, 80 yıl sonra şunları söyledi: Maddenin kökeni: su, hava, ateş ve topraktır.

-Platon MÖ 427 60 yıl sonra bu ifadeyi destekledi.

- Aristoteles MÖ 384 40 yıl sonra şöyle dedi: Maddeyi sonsuzluğa bölebiliriz.

-Democritus MÖ 370 M.Ö. 15 yıl sonra: Atom, maddenin bölünemeyen en küçük parçasıdır.

Atomun maddenin en küçük parçası olduğu fikri devam etti (1500).

- John Walton 1803, Demokritos'un sözlerini kanıtlıyor.

Thomson, atomun pozitif bir yüke sahip olduğunu ve negatif elektronların onun etrafında döndüğünü keşfetti.

Teori, bir atomun, negatif elektronların etrafında döndüğü proton ve nötron adı verilen parçacıklara sahip bir çekirdek olduğunu açıklamak için geliştirildi.

Bilimsel cihazların gelişmesiyle birlikte iki atomu ışık hızında çarpıştıran bir deney yapıldı ve buna (Hidronik çarpışma) adı verildi. Gelişmiş bir cihazda, protonların kuark adı verilen daha küçük, yapışkan parçacıklar içerdiği keşfedildi.

De Broglie elektronun parçacık değil dalga olduğunu söyledi.

- Max Born bu dalganın gerçek olmadığını, bir dizi olasılık olduğunu söyledi.

O zaman bir atom, olasılıklar şeklinde elektronlarla çevrili kuarklardır.

Bu olasılıklar bir alan içindeki elektron bulutudur, bu elektron bulutunun içinde anti-elektron olan boş bir pozitron yeri vardır.

-Sonra kuantum teorisi ortaya çıktı, tüm evrenin farklı seviyelerdeki alanlardan oluştuğunu ve parçacıkların farklı alanlardaki titreşimler olduğunu söyledi, atomun her parçacığının içinde yaşadığı bir alanı vardır ve buna Higgsboson Alanı adı verilir.

Elektron titreşir ve daha yüksek bir alanla çarpışır ve negatif yükünü alır, ardından kütlesini almak için alt alana çarparak geri döner. O zaman elektron, enerji alanındaki bir titreşimdir, içinde bulunduğu alanlardan yük ve kütle alır.

Bu, evrene, maddeye ve atoma dair son görüşümüzdür ve bu algı, başka bir şey keşfedilene kadar yüzlerce yıl sürebilir.

Yeni keşifler bulmak için araştırmacılar ve bilim adamları arasında geniş bir diyalog gerçekleşiyor. "Keşfedilenlerin en küçüğü olan" kuark'lar leptonlara dönüşür "müon" olarak adlandırılırlar ve elektronlara daha az dönüşürler.

Bu gariptir çünkü müon esasen elektronun karbon versiyonudur, daha ağır olması dışında her şeyde aynıdır.

"Prime Z" adı verilen temel bir parçacık, tamamen yeni bir doğal gücün vektördür, elektronlar ve müonlarla farklı şekilde etkileşime girecek, aynı anda kuarklara ve leptonlara dönüşme gibi benzersiz bir yeteneğe sahip olan ve daha büyük bir bulmacanın parçası olabilecek bir parçacık... Bu temel fiziğin geleceği için ne anlama gelebilir?

Gördüğümüz şey gerçekten bazı yeni temel parçacıkların habercisiyse, sonunda fizikçilerin on yıllardır özlemini çektiği keşif olacak, bu da sonunda evreni dolduran görünmez karanlık maddenin keşfini izin verebilir (sağlayabilir).

Mevcut evren ve madde kavramından tamamen farklı olan yeni bir kavramın benimsenmesi ihtimali dışlanmamıştır, evreni dolduran karanlık madde gibi henüz keşfedilmemiş birçok bileşen vardır.

Bu nedenle, gizem hem yaşadığımız yaşamda hem de çevremizdeki evrende birçok şaşırtıcı fenomenle gölgelenir.

Duyularımızla algıladığımız madde yoğun enerjidir ama yoğunlaştırılmamış enerjiye gelince, onu doğrudan duyularımızla algılamıyoruz, ancak etkilerinden veya

atomun bileşenleri, elektrik akımı ve iletişim cihazlarının çalıştığı eter dalgaları, canlı ve cansız nesneleri çevreleyen biyoplazmik cisim gibi bilimsel cihazlar aracılığıyla çıkarsıyoruz. Yoğunlaştırılmamış enerjiden oluşan birçok gizli nesne vardır.

Herhangi bir fenomeni bilimin en son bulgularıyla açıklayabiliriz, bu da açıklamanın mutlak olduğu anlamına gelmez. Yorumlama, yeni bilgi ve veriler ışığında farklı şekilde yapılabilir.

En son bilimsel araştırmalara göre maddenin ne olduğunu anladıktan sonra fenomenleri ve nasıl oluştuklarını ve birbirleriyle ilişkilerini öğrenelim.

# Evrenin birliğinin ilkeleri

Evren, uzun zaman önce keşfedilen ve evrenin ezeli ebedi birliği ilkeleri başlığı altında Firavun Thoth'tan (Hermes Trismegistus) alıntılanan yasalara göre çalışır.

**1 – Akılcılık ve mutlak akıl ilkesi:**

Bu ilke, görünen dünyanın veya evrenin sadece Mutlak Akıl'ın bir ürünü olduğunu ve bir bütün olarak ya da parçalarının bu mutlak zihinde var olduğunu iddia eder.

Bu ilke, tüm çeşitli zihinsel ve psikolojik fenomenleri açıklığa kavuşturur. Rasyonellik ilkesini anlamak, bireyin mutluluğu ve gelişimi için evrenin yasalarını anlamasını ve uygulamasını sağlar.

Bu ilke, enerjinin gerçek doğasını ve tüm bu şeylerin neden ve nasıl aklın kontrolü altında olduğunu gösterir. Hermes'in eski öğretmenlerinden biri uzun zaman önce şöyle yazmıştı: "Evrenin zihinsel doğasının gerçeğini anlayan kişi, yolda ileri bir aşamadadır."

**2 - İletişim ve karşılıklı bağımlılık ilkesi**

Bu ilke, varoluşun ve yaşamın farklı seviyelerinin yasaları ve fenomenleri arasında her zaman iletişim olduğu gerçeğini somutlaştırır.

Hermes'in eski postulatı aşağıdaki ifadeyle özetlenmiştir:

( Aşağıda olan yukarıda olan gibidir )

Bu ilkenin evrenin evrensel bir uygulaması ve varlığı vardır, eski Hermenötik, bu ilkeyi bununla beraber, bilinmeyeni gözlerden gizleyen engellerin üstesinden gelmeyi en önemli zihinsel araçlardan biri olarak kabul etti,yani büyük toplam evren için geçerli olan şey küçük evren için geçerlidir.

Hz. Ali'nin: "Sen kendini küçük bir cisim sanırsın, ama en büyük âlem sende gizlidir."

- Vücudumuzun hücrelerinin her biri insan davranışı gibi davranır, ancak minyatür bir şekilde.

- Evrenden alınan görüntüleri insanlardaki nöral yapıdan alınan görüntülerle karşılaştırdığımızda, evrenin oluşumunun nöronların oluşumuna benzer olduğunu görürüz.

- Çoğu insan, Amerika kıtasının Amazon ormanlarının toprakla beslendiğine inanmaktadır, Zengin malzemeleri

toprağa iten şiddetli yağmurlar nedeniyle toprak aslında çok fakir olsa da, ormanlar nasıl büyür ve gıdayı nereden alırlar?

Almanya'nın büyüklüğünden daha büyük olan Afrika'daki Çad çölü, kuvvetli rüzgarlar kendileriyle birlikte bu çölden kum taşıyarak esiyor ve Amazon ormanlarına ulaşmak için okyanusları geçiyor ve ağaçları beslemek için onların üzerlerine yağıyor. Bu kum o kadar zengindir ki, kurumadan ve çöle dönüşmeden önce Çad'ın çölü bir zamanlar çeşitli organizmaların yaşadığı bir göldü.

Bu örnek, üzerinde yaşadığımız bu topraklarda fiziksel dünyamızdaki fenomenler arasındaki iletişim ve karşılıklı bağımlılık ilkesini göstermektedir.

- Birçok insan, evrenin bileşenleri, gezegenler, yıldızlar ve gezegendeki yaşam arasındaki ilişki ve karşılıklı etki fikrini reddeder, ancak Ayın denizlerdeki gelgitler ve insan vücudundaki sıvıların hareketi üzerindeki etkisini biliyorlar, bu nedenle ay dolunay halindeyken ve özellikle kadınlar adet döneminde olduğunda insan vücudundaki kan akışı yoğunlaşıyor, güneş ajitasyonu dönemlerinde sinir ve psikolojik nöbetleri, astımı ve romatizmal ağrıyı artırır.

- Sosyal hayatımızdan bir örnek, aşırı öfke veya neşe halindeyken bu duygunun başkalarına aktarıldığını görüyoruz. Başka bir örnek olarak Birisi aniden aklınıza gelir ve önünüze çıkar, sizi arar, onlardan bir mesaj alırsınız veya o kişinin başına beklenmedik bir şey gelir, hayat benzer olaylarla doludur.

- Hepimiz ikizler arasındaki iletişimi biliyoruz, bu yüzden biri hastalandığında, aralarında büyük bir mesafe olsa veya her biri farklı bir ülkede olsa bile, diğeri hastalanır.

**3 – Titreşim ve salınım ilkesi:**

Bu ilke, her şeyin sarsıldığı, her şeyin hareket ettiği ve hiçbir şeyin sabit olmadığı gerçeğini, modern bilim tarafından doğrulanan gerçeklerle somutlaştırır. Bununla birlikte, bu Hermetik ilke binlerce yıl önce Mısır'ın eski bilgeleri tarafından ortaya çıkarıldı. Bu ilke, madde, enerji ve zihnin çoklu farklılıklarının değişen titreşim oranlarından kaynaklandığını, titreşim ne kadar yüksek olursa, seviye açısından merkezin o kadar yüksek olduğunu, tıpkı hızla hareket eden bir tekerleğin sabit göründüğü gibi açıklar. Seviyenin diğer ucunda, titreşimi o kadar düşük olan madde formları vardır ki, sabit gibi görünür. Bu iki nokta arasında,

elektron, atom ve molekülden evrene kadar milyonlarca ve milyonlarca farklı titreşim derecesi vardır. Titreşimsel harekette her şey, bu enerji seviyeleri (Farklı titreşim dereceleri) için ve (durumu titreşime bağlı olan) zihinsel seviyeleri için de geçerlidir. Herakleitos, varlığın sürekli değişim içinde olduğu konusunda ısrar ediyordu. Evrenin temel özüdür: "Bir insan asla aynı nehre iki kez adım atmaz."

Her saniye, yeni kırmızı kan hücreleri üretmek için insan vücudunda 2-3 milyon kırmızı kan hücresi ölüyor (Kalıcı hareket).

Evrendeki galaksiler her zaman aynı görünmez, bazen spiral bazen de mercek şeklindedir.

**4 - Polarite ve dualite ilkesi:**

Hermes'in Kybalion kitabından "Her şey ikilidir, her şeyin iki kutbu vardır, benzerlik ve benzersizlik aynı şeydir, karşıtlıklar doğası gereği benzerdir, ancak değişen derecelerde, iki taraf buluşur, tüm çelişkileri uzlaştırmak mümkündür".

Bu ilke, her şeyin iki kutbu olduğu, her şeyin bir çift çelişki olduğu gerçeğini somutlaştırır, birçoklarını şaşırtan eski çelişkileri gösterir, bunlar şu şekilde belirtilir: zıtlıklar

benzerdir ve yalnızca derecelerine göre farklılık gösterir, her şey aynı anda hem kendisidir hem de değildir, her şeyin iki tarafı vardır.

Açıklığa kavuşturmak için: Sıcak ve soğuk çelişkili olmalarına rağmen, aslında aynı şeylerdir, farklılıklar sadece aynı şeyin derecelerinden oluşur, termometrenize bakın ve ısının nerede bittiğini ve soğuğun nerede başladığını söyleyip söyleyemeyeceğinizi kontrol edin,  mutlak ısı veya mutlak soğuk olarak bilinen hiçbir şey yoktur, her ikisi de sadece soğuk veya sıcak olarak görünen aynı şeyin değişen derecelerine atıfta bulunur, aynı prensip ışık ve karanlık durumunda belirgindir. Fark, fenomenlerin iki ekstremitesi arasındaki değişen derecelerden oluşur, karanlık nerede biter ve ışık nerede başlar? Büyük ve küçük, sert ve yumuşak arasındaki fark nedir? Siyah ve beyaz arasındaki fark nedir? Gürültü ve sessizlik arasındaki fark nedir? Yüksek ve düşük arasındaki fark nedir? Aynı ilke zihinsel seviye için de geçerlidir. tamamen farklı iki zihinsel durum olan sevgi ve nefret örneğini ele alalım, ama bu ilke, zihinsel seviyede de geçerlidir, yine de sevgi dereceleri ve nefret dereceleri vardır ve bunların hepsi sadece aynı şeyin dereceleridir (ve Hermetik tarafından daha önemli kabul

edilir). Nefretin titreşimlerini sevgi titreşimlerine dönüştürmek mümkündür, bir kişinin zihninde, iyi ve kötü aynı şeyin sadece iki yüzüdür. Kısacası, kutuplaştırma sanatı, eski ve çağdaş Hermetik filozoflar tarafından bilinen ve uygulanan bir zihinsel kimya durumu haline gelir ve bu ilkeyi anlamak, kişinin dualitesini değiştirmesini sağlar.

**5 - Uyum ilkesi:**

"Her şey akar, içeri ve dışarı, her şeyin bir gelgiti vardır, her şey yükselir ve düşer, saatin sarkacının hareketi her yerde görünür, sağa doğru hareket miktarı sola doğru hareket miktarıdır, ritim eşittir".

Bu ilke, görünen her şeyde düzenli bir ileri ve geri, yukarı ve aşağı akış ve gelgit olduğunu, yüksek dalgalar ve alçak dalgalar olduğunu, her zaman ilerleme ve düşüş olduğunu somutlaştırır. Bu yasa ulusların yükselişinde ve çöküşünde belirgindir, her şeyin yaşamında belirgindir. Kalıcı bir kayıp veya kalıcı kâr yoktur ve bu durum insanların zihinsel durumlarında da geçerlidir. Kalıcı bir sevinç ve kalıcı bir üzüntü yoktur.

**6 - Neden-sonuç ilkesi:**

( Her sonucun bir nedeni vardır ve her nedenin kendi sonucu vardır )

Hiçbir şey bu yasadan kaçamaz.

Tüm hastalıklar, oluşumlarına katkıda bulunan nedenlerin sonucudur. Sonuç, birbirine bağlı sonsuz bir zincirde başka bir sonucun nedeni olabilir.

Örnek: Kaynar su aşırı ısınmaya neden olur ve bu da buhar üretir. Ortaya çıkan buhar, eski kömür yakıtlı trenler gibi buhar makinelerinin hareketinin bir nedeni haline gelmiştir.

Nedenleri bilinmeyen ve tesadüf olarak yorumlanan birçok olay vardır, genel tesadüf kavramı rastgele olaylar olarak tanımlanır. Tesadüf kavramı üzerindeki tartışma bugüne kadar bitmedi. Bir filozof, tesadüfü "iki gerekliliğin buluşması" olarak tanımlayarak yazdı. Yani, hem doğada hem de toplumda olayları kontrol eden yasalar vardır.

Bu ilkede, neden ve sonuç ilkesi tesadüf kavramının varlığını, rastgele olaylar olduğu kavramını reddeder.

**7 - Tür ve cinsiyet ilkesi:**

"Her şeyde çeşitlilik var, her şeyin eril ve dişi kökenleri var, cinsiyet her seviyede ortaya çıkar."

Bu ilke, türlerin her şeyde tezahür ettiği gerçeğini somutlaştırır, biyoloji dünyasında ilke cinsiyet şeklinde görünür, cinsiyet ilkesi her zaman üreme yönünde çalışır.

Her canlı organizma hem iki unsuru hem de iki cinsiyeti içerir. Her erkek unsur dişi unsuru içerir ve her dişi unsur erkek unsuru içerir. Vücudumuzdaki hormonlar buna bir örnektir.

Eski Çin felsefesinde Yin ve Yang, Hermes'in ilkelerini temsil eder. Bunlar, farklı enerjiler arasındaki karşıtlığın anlamını taşıyan ve birinin diğeri olmadan var olmadığı dualitesini ifade eden iki kelimedir.

Dişi yin'in gücü şunları (üretir): genleşme, düşük ısı, itici kuvveti, yavaş hareket, yayılma ve hafiflik...

Erkek yang'ın gücü şunları üretir: büzülme, yüksek ısı, yerçekimi kuvveti, hızlı hareket, yoğunluk ve ağırlık..

**Hermes'in yedi ilkesinden ilki mutlak akıldır.**

Diğer İlkeler mutlak akıl için geçerli midir?

En üstte olduğu gibi altta, en altta olduğu gibi üstte mi?

Mutlak aklın iki yüzü var mıdır?

Mutlak akıl erkek veya dişi midir ve üreme sıfatı onun için geçerli mi?

Mutlak aklın iki kutbu var mıdır, bir çift çelişki var mıdır?

Mutlak akıl uyum ilkesinde geçerli mi, ilerler ve geriler mi?

Mutlak akıl neden-sonuç ilkesinden hariç tutulabilir mi?

Yoksa bu ilkeler ve yasalar sadece mutlak aklın yarattığı dünyada mı işliyor?

**Mutlak akıl hakkında muhtemelen kimse bir şey bilmiyor.**

Biraz düşünürsek, yaşamdaki herhangi bir fenomenin Hermenötik tarafından belirtilen ilkelerin çoğu için geçerli olduğunu göreceğiz.

Bahsedilen şey, yaşamda ve evrende neler olup bittiğini bilmek ve anlamak için bir giriştir.

# İnsan ve doğa yasaları

İnsan doğanın bir parçasıdır, bu fiziksel dünyanın bir parçasıdır ve onu tamamlayıcıdır, onunla ilgili olan her şey dünyaya, havaya ve güneşe bağlıdır, insan onu çevreleyen her şeye bağlıdır.

Suyun yeryüzünün % 70'ini oluşturduğunu ve karbon yüzdesinin % 3'ü oluşturduğunu görüyoruz. İnsan vücudundaki su oranı % 70, karbon oranı % 3'tür ve hem dünya hem de insan vücudu bir elektromanyetik alanla çevrilidir (daha sonra açıklamaya geleceğiz).

İnsan vücudu, diğer herhangi bir madde gibi, atomlardan oluşur, bitkiler, hayvanlar ve tüm organizmalarla aynı yasalara tabidir.

İnsan çevreden çok etkilenir, örneğin, cilt rengi çevreye göre değişir... Avrupa kıtasında yaşayanlarının cildinin açık rengi ile Afrika kıtasında yaşayanlarının ( yaşayanların ) cildinin koyu rengi arasındaki ( değişikliği ) fark ederiz. Fiziksel yapı da bireyin yaşadığı ortama bağlı olarak değişir.

Doğa yasalarının ihlal edilmesi, insanların çoğunluğunun uğradığı rahatsızlık ve hastalıkların çoğunun ortaya çıkmasının en önemli nedenlerinden biridir. Bu, sonraki satırlarda gösterilecektir.

# İnsan ve beslenme

Hunza kabilelerini duydunuz mu?

Onlar dünyadaki en uzun ömürlü insanlardır; Köyleri Pakistan yakınlarında, nadiren hasta olurlar ve ortalama yüz yirmi yıl yaşamaları ile ünlüdürler ve birçoğu yüz altmış yaşına ulaşır ve sağlıkları iyidir, ayrıca kadınların doğurganlığı altmış beş yaşına kadar devam eder, bu kabilelerde yaşayanlar çok gülerler, çok yürürler, az yerler, hiç şeker yemezler ve yılda sadece iki kez et yerler, vejetaryendirler, çoğu zaman sadece üzüm, elma, çilek, kayısı, gibi taze sebze ve meyveleri ayrıca buğday, arpa ve mısır gibi tam nişastalı tahıllar yerler.

Yemek hakkında konuşmak için Hunza kabilelerinden bahsettik.

Etle beslenen canlı ve bitkilerle beslenenleri karşılaştırırken, şunları görürüz:

**- Etçil canlılarda:**

Çenenin hareketi kesicidir.

Dişler makas şeklindedir.

Tükürük asidiktir.

Bağırsaklar içeriden kısa ve pürüzsüzdür.

**- Bitki ile beslenen canlılarda**

Çenenin hareketli

Dişler kare

Tükürüğün bileşimi alkalidir ve asidik değildir.

Bağırsaklar uzundur ve içeriden oluklar ve zikzaklar vardır.

İnsanın kare dişleri var ve çene hareketli ve tükürük alkalidir, bağırsaklar uzundur ve oluklara sahiptir.

O zaman, bu anatomik olarak insanın bir bitki yiyici olduğunu kanıtlar. Doğa yasalarıyla uyum içinde İnsan yemeğini bitkiden almak zorundadır.

Bir kişinin besin kaynağı et haline geldiğinde, doğa yasalarını ihlal ettiği anlamına gelir.

Tüm canlılar doğa yasalarına göre doğaya göre yaşarlar, örneğin fil, zürafa ve hatta bitkilerle beslenen en küçük canlılar, bu yasayı ihlal eden hiçbirini bulamıyoruz. Et yemezler çünkü et yemeye adapte olan özel genleri yoktur. İnsanlar da et yemeye adapte olmuş özel genlere sahip değildir.

İnsan, diğer varlıklardan "düşünme" ile ayrılır. İnsan beyninin glikoza ihtiyacı vardır (et bir glikoz kaynağı değildir). Glikoz, yeşil bitkilerde fotosentezden kaynaklanan bir şeker türüdür.

**Bir kişi et yediğinde ne olur?**

- Hayvansal protein, bağırsaklarda yaşayan bakterilerin genişlemesini arttırır. Bu bakteriler, arterlerdeki kan akışını azaltan ve kaslarda ve eklemlerde ağrıyı artıran iltihabı uyaran "oksitte trimetilamin" üretir.

- Ette sadece "Hemoglobin " adı verilen bir madde sadece hayvansal gıdalarda bulunur ve 130 binden fazla hasta üzerinde yapılan bir çalışmadan sonra, günde 1 mg Hemoglobine koroner arter hasarının% 27'sini arttırdığı ve koroner arter hastalıklarının sadece et yiyenlere etki ettiği bulunmuştur.

- Et yerken, vücuttaki kanın pH'ı artar, pH nedir?

pH ölçeği 0 ila 14 arasındadır. 0'a ne kadar yakınsa o kadar asidiktir ve 14'e ne kadar yakınsa o kadar alkalidir ve insan vücudunun ideal asitlik seviyesi 7.35 ila 7.45 arasında daha alkali olma eğilimindedir ve vücuttaki asit ve alkali dengesini korumak, vücut sıvılarındaki hidrojen iyonu konsantrasyonunu düzenlemek anlamına gelir.

Diyetimizde alkali oluşturan gıdalar ile asit oluşturan gıdalar arasında belirli bir oranı korumamız önemlidir, yani yaklaşık 4'e 1'in anlamı % 80 alkali ve% 20 asidiktir, bu yüzdeyi aldığımızda sağlık kazanırız ve vücut hastalıklara direnme yeteneğine sahip olur.

Kanın yüksek asitliği yorgunluk ve bitkinliğe, böbrek taşlarına, osteoporoza, immün yetmezliğe, kadın yumurtalıklarındaki kistlere ve diğerlerine neden olur ve kanın asitliğinin artması esas olarak oksijen alımının yüzdesini etkiler. Asidik ve alkali arasındaki denge iyi bir sağlık için gereklidir.

Midenin pH'ı 1, su 7 (nötr), deniz suyu 8,5, sodyum bikarbonat 12'dir.

- Vücudun ve nefesin hoş olmayan kokular sadece et ve hayvansal ürünlerin alımına dayanan bir yiyeceğin sonucudur.

Bazıları tüm bu hastalıkların, özellikle kronik hastalıkların nereden geldiğini merak ediyor!?

Et yerken olan şey, motorlar için benzini dizel ile değiştirirken olduğu gibidir. Yani, vücudumuzun doğasına uyarlanmış uygun yakıtı tüketmediğimizde, tüm hastalıklar ortaya çıkmaya ve yayılmaya başlar.

Yiyecek seçimlerimizi belirlememize yardımcı olacak tablolar göstereceğiz

Bu tablolar, internetteki ve orijinalliklerini doğrulayan farklı tıbbi kaynaklardan gelen birçok benzer ve yaygın verinin bir özetidir.

**Alkali oluşturan gıdalar**

| Yüksek alkali | Orta alkali | Zayıf alkali |
|---|---|---|
| Sebze | Pirinç, hurma | Bal |
| Maydanoz | İncir, üzüm | Portakal, muz |
| Ispanak | Kavun | Kiraz, ananas |
| Brokoli, sarımsak | Kivi, dut | Şeftali, avokado |
| Soğan | Elma, armut | Havuç, domates |
| Enginar | Kuru üzüm, badem | Taze mısır |
| Limon, karpuz | Bamya | Lahana |
| Greyfurt | Yeşil balkabağı | Kabukları ile patates |
| Mango, Papaya | bakla | Zeytin |
| Zeytinyağı | Pancar, kereviz | Soya fasulyesi |
| Bitki çayı | Marul | Kestane |
| | Tatlı patates | Kanola yağı |
| | | Yeşil çay |

**Asit oluşturan gıdalar**

| Yüksek asidik | Orta asidik | Zayıf asidik |
|---|---|---|
| Böğürtlen<br>Kızılcık<br>Erik, çikolata<br>Antep fıstığı, ceviz<br>Kaşu<br>Beyaz buğday<br>Börek hamuru<br>Makarna<br>Sığır eti<br>Domuz eti<br>Sedef hastalığı<br>Dondurma, bira<br>Gazlı içecekler | Beyaz şeker<br>Kahverengi şeker<br>Kabuksuz patates<br>Beyaz pirinç<br>Mısır, darı<br>Yulaf<br>Malt<br>Kahve | Siyah bal<br>Kabak<br>Kabak çekirdeği<br>İşlenmiş meyve suları<br>Pişmiş ıspanak<br>Ayçekirdeği<br>Mısır yağı<br>Buğday filizi, ekmek<br>Kahverengi pirinçs<br>Soğuk su<br>Balık, yumurta<br>Tereyağı, süt<br>Yoğurt, peynir<br>Çay |

**Et tüketimi ve çevre ile ilişkisi?**

Dünyada, insanın sahip olduğu çiftlik hayvanlarının sayısı 70 milyar hayvanı aşıyor, hayvancılık, çevre kirliliğinin ve doğal kaynakların tüketiminin birinci sebebidir. Hayvan çiftlikleri, dünyadaki tarım arazilerinin% 83'ünü oluşturmaktadır, hayvancılık, çiftlik hayvanlarının sindirim sürecinde büyük miktarda Metan gazı salınımı nedeniyle iklim değişikliğinin %51'inden sorumludur (bakteriler, hayvanların bağırsaklarında yaşayan mikroorganizmalar, metabolizma sırasında Metan üretir). Çiftlik hayvanlarının sindirim süreçleri tarafından üretilen Metan emisyonu, sanayi ve ulaşım tarafından üretilen CO2 emisyonundan 86 kat daha fazladır, 2050 yılında emisyonların %80 oranında artması bekleniyor, bu da dünyada yaşanmaz hale geleceği anlamına geliyor.

Hayvancılık, hayvan üreme alanlarına dönüştürülmesi için ağaç kesme nedeniyle geniş orman alanlarını tahrip ettiğinden, ağaçların CO2 emilimine ve havanın temizlenmesine ana katkıda bulunduğunu biliyoruz. Amazon ormanlarının% 81'inden fazlası yok edildi.

**- Doğal kaynakların tüketimi**

WWF (*Dünya Doğayı* Koruma Vakfı) raporu, doğal kaynakların tüketim seviyesinin, doğanın kaynaklarda yenileyebileceğinin yüzde otuzunu aştığını belirtti.

Bu çevre kriteri, kaynakların üretimi için gerekli olan üretim alanının, toprağın ve denizin hesaplanmasından ibarettir ve insanlığın açığı kapatabilmesi için dünyada yakalanan balık hacminin yarısından vazgeçmesi, et ve süt ürünlerinden elde edilen hayvansal protein tüketimini azaltması gerekir.

“Bir buçuk milyar İnek, günde 45 milyar galon su içiyor, aynı sayıda insan günde 1,2 milyar galon su içiyor "bir galon süt üretmek için 1000 galon suya ihtiyacımız var."

Bir vejetaryeni bir yıl boyunca beslemek için, bir dönümlük arazinin altıda birine ihtiyacımız var ve birini et beslemek için, et ve süt üretebilmek için arazi alanının birçok katına ihtiyacımız vardır.

- Havadaki oksijenin % 52'si, balıkların ve diğer deniz organizmalarının beslendiği plankton adı verilen okyanuslarda bulunan organizmalar tarafından üretilir.

Kum taşıyan rüzgârlar Çad çölünden geçip okyanusları geçerken, büyük bir kısmı planktonlar için en önemli besin kaynağı haline gelmek üzere bu okyanuslara düşer.

Doğa yasalarının çiğnenmesi ve insanın bunları kendi çıkarları için kullanmak amacıyla bunlara müdahale etmesi, bu şekide dengeyi bozar, ayrıca endüstriyel ya da diğer çeşit atıkları atmak, bazı yerlerde olduğu gibi hem denizlerin ve okyanusların cansız bir ortama dönüşmesine hem de gezegendeki yaşamın yok olmasına yol açar.

Planktonlar okyanuslardan kaybolduğunda, bu havada oksijen eksikliğine yol açacak ve insanlar da dahil olmak üzere karadaki canlıların geri kalanının bu ortamda yaşayamamalarına yol açacaktır.

**Yaşadığımız çevreyi yok edemeyiz**

Çevredeki dengeyi yeniden sağlamak için hiçbir şey yapmazsak, doğa yasalarının kendilerinin yeniden dengelemek için yapacağı çevresel değişiklikleri göreceğiz ve bunun bedeli yıkıcı olabilir.

**- Madem gıda hakkında konuştuk, süt hakkında da konuşalım**

Süt tüketimi çoğu insanın takip ettiği bir beslenme alışkanlığıdır.

-Tüm memeliler yavrularını bir süre emzirir ve daha sonra yaşamlarına devam etmek için süt içmeyi bırakırlar, çünkü içgüdüsel olarak yaşarlar ve doğa yasalarını ihlal etmezler. İnsan laktasyon döneminin bitiminden sonra hayatının son anına kadar süt içmeye devam eder ve doğa yasalarını ihlal eder.

- İki yaşına kadar bebeğin vücudu, sütte bulunan laktoz moleküllerini parçalamak ve sindirmek için Laktin enzimini salgılar ve iki yıl sonra üretimini durdurur ve hepimiz biliyoruz ki bebeği sütten kesme süresi o yaşta, yani bebeğin beslenmesinin kesilmesi, iki yıl sonra başlar. İnsanlar enzim eksikliğine rağmen süt içmeye devam ederler.

- Emzirme döneminde, sabahları sütün bileşimi uyanıklık için kortizol hormonunu arttırır. Akşamları, melatonin oranı bebeğin uykusunu düzenlemek için artar.

Süt biyolojik bir saattir. Bu biyolojik saatte meydana gelen herhangi bir dengesizlik, beslenme ve büyüme riskini ve sorunlarını artırabilir, kadın işe gittikten sonra süt bir şişeye koyup buzdolabında koyar, Sabahları depolanan süt kortizol hormonunu içerir ve gece verildiğinde bebeğin biyolojik saati bozulur.

- İnsanlar, keçi ve deve gibi diğer "sıvı et" organizmalarının sütünü içerler ki bu da doğa yasalarına aykırıdır (herhangi biriniz keçilerin inekten süt emdiğini gördünüz mü veya tam tersini?).

-Diğer organizmaların sütündeki kalsiyum işe yaramaz, çünkü sütteki magnezyum miktarı kalsiyumun sadece % 11'ini emmek için yeterlidir. Her ikisinin de vücuttaki miktarlarının eşit olması koşuluyla kalsiyumu emebilmesi için magnezyumun varlığının gerekli olduğu bilimsel olarak bilinmektedir.

- İnek sütü 59 çeşit aktif hormon, yaklaşık 52 çeşit antibiyotik ve çok miktarda herbisit ve böcek ilacı içerir, yutulduğunda, toksinler birikir ve uyuşukluk, baş ağrısı, dilin

pürüzlülüğü ve ağızdaki acı tat dahil olmak üzere birçok formda ortaya çıkan kötü bir etki bırakır ve vücut onlardan kurtulamaz ve hastalıklar ortaya çıkar.

- Dünyada 10 kadından biri, Çin'deki 100.000'de birine kıyasla meme kanseri hasta olur. Çünkü Çin nüfusu süt ve türevlerini tüketmiyor, bu da meme kanserini zengin Çinli kadınlara, sütlü dondurma tüketicilerine özgü kılıyor.

Epidemiyolojik çalışmalar, yirmi yıl önce süt tüketimi ile meme kanseri arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir; araştırmacılar, kadınlarda meme kanserini daha yüksek süt tüketimine bağlamaya başlamışlardır.

Öyleyse neden süt içmeye devam ediyoruz ?

Bu aynı zamanda çevre yasalarını veya doğa yasalarını ihlal etme kapsamına girer.

Dünya'da olduğu vücutta da gibi manyetik yönler vardır, üst kısım Kuzey Kutbu'nu ve alt kısım Güney Kutbu'nu temsil eder ve bir kişi vücuduyla dengeli ve Dünya'nın yönleriyle uyum içinde uyuduğunda ve onlarla kesişmediğinde, yani uyurken vücudun üst kısmı kuzeye doğru olduğunda, insan uykusuzluğa, uyku problemlerine, kâbuslara karşı daha az duyarlı olacak ve derin uyuyacaktır. Bu uyku pozisyonu doğa yasalarıyla uyumludur ve onlarla çelişmez.

Bir kişi gece uyuduğunda, beyin uyku hormonu olarak da adlandırılan kimyasal (melatonin) bir hormon salgılar ve beyindeki epifiz bezi tarafından salgılanan karbon, hidrojen, azot ve oksijenden oluşur.

Melatonin, gece uyku sırasında ve güneşin yokluğunda insan tarafından salgılanan bir hormondur, yani karanlıktayken, insan uykulu hisseder ve uyumak ister, bu hormon gündüz uyurken salgılanmaz, ancak insan aydınlatılmış bir odadaysa, melatonin salgılanması azalır,

salgılanma miktarı ışık miktarıyla ters orantılıdır, bu nedenle insanın biyolojik saatini düzenler, gece uyuduğu ve gün doğumunda ışık miktarı artar ve melatonin hormonunun seviyeleri azalır, bu da uyanıklığa yol açar.

- Melatonin bir antioksidandır.

- Yüksek tansiyonu önler.

- Kalp krizini önler.

- Cinsiyet hormonlarının salgılanmasında, doğurganlığın artmasında rol oynar.

- Sinirleri yatıştırır.

- Uykusuzluk, adet ağrısı, Alzheimer hastalığı ve birçok psikolojik durumu tedavi eder.

Doğal olarak: Melatonin hormonu, karanlık bir odada gece erken saatlerde uyuyarak elde edilir.

Uyku sırasında vücut, lenfatik sistemin, karaciğerin, safra kesesinin, solunum sisteminin, bağırsakların ve iç organ ve organların geri kalanının kendi kendini temizleme işlemini gerçekleştirir. İnsan doğa yasalarını ihlal ettiğinde, vücutta toksinlerin birikmesine yol açacaktır.

- Saat 21:00 – 23:00

Bu, lenfatik sistemde toksinlerin elimine edildiği zamandır.

Yani bu zaman sessizce geçirilmeli.

- Saat 23:00 - 01:00

Karaciğer toksinlerden kurtulmanın zamanı geldi ve derin uyku için mükemmel bir zaman.

- Saat 01:00- 03:00

Kemik iliği kan hücreleri üretmeye başlar, safra kesesinin toksinlerden kurtulduğu zamandır.

- Saat 03:00- 05:00

Kan akciğerlerde yoğunlaşır ve bu akciğerin toksinlerden kurtulduğu zamandır, bu nedenle öksürükten muzdarip hastanın şu saatte daha fazla acı çekeceğini göreceğiz ve bunun nedeni, detoks sürecinin solunum yollarında başlamış olmasıdır, akciğerin içindeki toksinlerden kurtulma sürecine müdahale edilmesini önlemek için öksürüğü durdurmak veya sakinleştirmek için ilaç almaya gerek yoktur.

Sigara içenlerin bu saatte sigara içmemeleri tavsiye edilir, çünkü eskiyi boşaltmak yerine yeni toksinler ekleyerek toksinlerin vücuttan atılma sürecini de engeller.

Şu saat, vücuda negatif enerji ve iyonları almak için açık havada derin nefes alma uygulanmalıdır.

-Saat 05:00

Kan, kolon toksinlerden kurtulduğu sırada bağırsaklarda yoğunlaşır. Bu nedenle, kolonun toksinlerden kurtulmasına yardımcı olmak için mesaneyi boşaltılmalı böyle bir zamanda idrara çıkmalısınız ve burada kronik kabızlığı olan kişilere, kolonun çalışmasına ve boşalmasına yardımcı olmak için bu saatte (sabah beş) uyanmaya devam etmelerini tavsiye ediyoruz.

- Saat 07:00- 09:00

Kan, midede yoğunlaşır, yani yiyecekler ince bağırsakta emildiğinde, kahvaltı bu saatte yapılmalıdır.

Fakat kanda anemi ve hemoglobin eksikliği olan hastalar sabah 6.30'dan önce kahvaltı yapmalıdır.

Bedenlerinin ve zihinlerinin bütünlüğünü korumak isteyenler kahvaltılarını sabah dokuzdan önce yapmalıdır ve kahvaltıyı sabah saat ona kadar ertelemek, hiç yememekten daha iyidir.

- Gece yarısından sabahın dördüne kadar, kemik iliğinin kan hücrelerini ürettiği zamandır, bu nedenle erken uyumalı ve iyi ve derin uyumalısınız. Geç uyuma ve geç uyanmalar doğanın yasalarını ihlal eder ve vücudun içerdiği toksinlerden kurtulmasını engeller.

Alışkanlığı değiştirmezseniz, ona devam edeceksiniz.

Bu sadece uyku alışkanlığı için değil, her şey için geçerlidir.

**Yerin insan hayatı üzerinde bir önemi ve etkisi var mıdır?**

Yeryüzündeki her nokta, canlıların yaşamlarını olumsuz veya olumlu yönde etkileyen enerji yayar.

Bir insan tatile gittiğinde, nereye gider?

Plajlara ve göllere, dağ yüksekliklerine ve ormanlara. Örneğin, şelalelerde, negatif iyonların miktarı artar, böylece insan rahat ve enerjik hisseder, ormanlarda oksijen miktarı artar.

Bilim adamı İbn-i Sina'nın hastaları tedavi etmek amacıyla bir merkez inşa etmek için bir yer ararken yaptığı bir deneyimi var.

Bu amaçla et parçalarını farklı yerlere dağıttı ve onları izledi ve ilk parçanın bozulmasına kadar bekledi, parçanın bulunduğu yeri seçeneklerden çıkardı.

Ayrıca, bozulması daha uzun süren son et parçasına gelene kadar her yeri seçeneklerden çıkardı ve bu merkezi kurmak için yerini seçti, çünkü burası hastaların sağlıklarını korumalarına yardımcı olan pozitif enerji yayar.

[Felsefe alanında tanınan bir bilim adamı ve hekim olan İbn-i Sina (980-1037), Buhara'da doğmuş, Hamedan'da ölmüştür ve dünyada tıp hakkında yazan ilk kişidir ve en ünlü eseri Tıbbın Kanunu'dur]

4000 yıldır Çin'de, Feng Shui adlı bir felsefe, insanın çevresindeki doğa ile uyum sanatını ve çevre yoluyla enerji akışını ve enerji akışıyla barışık olmayı araştırmaktadır.

(Kubbe, piramit ve diğerleri gibi geometrik şekillerin ve modellerin enerjisi) üzerine yapılan çalışmalar ve deneyler, bir bilim haline gelene kadar gelişmiş ve yakın zamanda gelişmiş ülkelerdeki üniversitelere (Mühendislik Bölümü) derslerinden biri olarak girmiştir.

Piramitlerin incelenmesi sırasında, piramidin içindeki elektromanyetik kuvvetin 13.000 Gauss'a ulaştığı keşfedildi (dünyanın elektromanyetik kuvveti bir Gauss iken) ve deneyler sırasında bu enerjinin madde ve içine yerleştirildiğinde canlı hücreler üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulundu.

Bu deneylerden birinde çalıştım ve sonuçlar ilginçti. Mısır'daki Khufu piramidine benzer bir karton piramit yaptıktan sonra, içine oda sıcaklığında 15 gün boyunca erik meyvesinden koydum ve aynı zamanda aynı odaya ama

piramidin dışına başka bir erik koydum. Sonuç, piramidin dışındaki erik tohumunun sıvı ve hoş olmayan bir koku üretmeye başlaması ve boyutunun küçülmesiydi. Piramidin içindeki erik, büyüklüğü azalmaya ve kurumaya başlamasına rağmen, kokusu taze erik ile aynı kaldı.

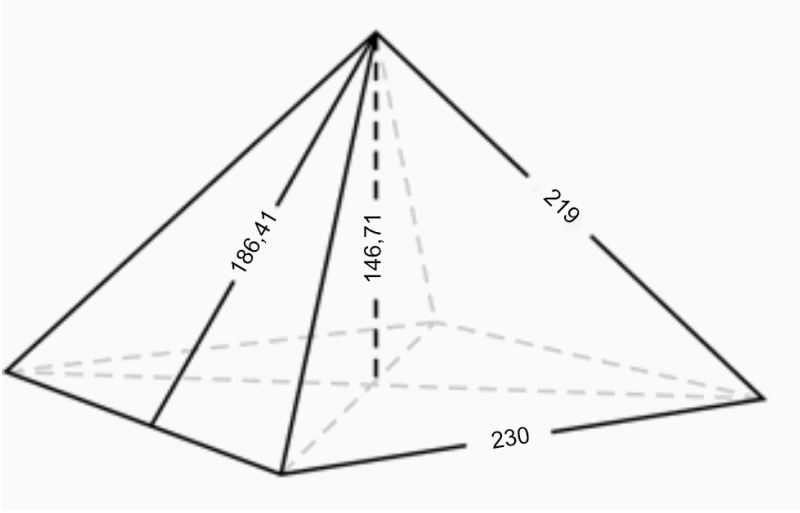
Piramidin enerjisi hakkında kimsenin geçerliliğini bilmediği çok miktarda bilgi var. Sadece deneyim bu bilginin geçerliliğini doğrular.

Piramidin geometrik şekli, içindeki malzemeleri etkileyen elektromanyetik bir alan yaratır, bu da iki bin beş yüz yıl önce Khufu piramidinin içinde bulunan ve ekimden sonra çimlenen buğday tanelerinin hayatta kalmasını açıklar. Bu, Firavun'un mumyalanmış vücudunun müzeye transfer edilmeden önce neden piramidin içinde korunduğunu açıklıyor.

Khufu Piramidinin Ölçekleri

Piramit herhangi bir malzemeden ( karton, ahşap, bakır ) yapılabilir.

Mıknatıslardan etkilenen malzemelerden yapılmamaktadır.



## Bilim ve Enerji Terapisi

- Bilim kavramı
- enerji kavramı
- İyileşme kavramı
- bioenerji ile iyileşme kavramı

Birçok kişiye enerji ilmi nedir diye sorarsak?

Birçok farklı cevap bulacağız.

Bu fark nereden geliyor?

Bu farklılık, kaynak ve inanç farklılığından, başkalarıyla ilişkiler ve iletişim yoluyla oluşan imgelerden, kişiden kişiye aktarılan imgeler ve doğru olabilecek ya da olmayabilecek kanaatlerin oluşmasındandır. Bu inançların doğru veya yanlış olabileceğini bir kez daha vurgulamak gerekir.

Örneğin, kan hücresinde DNA olmadığı bilgisini keskin bir şekilde reddeden biriyle bir tartışma yapıldı ve bu konudaki tartışma, kırmızı kan hücresinin ne çekirdeği ne de DNA'sı olduğu bilgisinin geçerliliğini doğrulayana kadar bitmedi.

Bu yüzden duyduklarımızı bildiklerimizle karşılaştırmamalıyız. Karşılaştırma yapmadan dinlemeliyiz.

Yeni bir şeyle uğraşırken alışkanlıklarımızdan biri, kökenini sormak ve buna göre ona karşı tutum ve davranışlarımızı belirlemektir, örneğin bazıları enerji terapinin Budist bir kökene sahip olduğunu ve onunla tedavi olmayı reddedebileceğini söyler.

Doktora gittiğinizde ona kökenini ve dinini soruyor musunuz?

İyileşmek için sadece onun bilgi ve deneyimini istersiniz.

Bugün ürünleri ve teknolojiyi kullanıyorsunuz Kökenlerinin inançlarınıza karşılık gelmediğini biliyorsanız, onları kullanmayı bırakacak mısınız? Eğer bir dindenseniz, mucidinin dininizden olmadığını biliyorsanız, cep telefonunu kullanmayı bırakır mısınız?

enerji terapisi de bununla başa çıkmak zorundadır, çünkü tıp ve cep telefonu gibi bir oldubitti haline gelmiştir, çünkü kökeni inançlarınızla veya dininizle çelişse de çelişmese de ondan yararlanacaksınız.

**Budizm hakkında ne biliyoruz?**

Geçmişte, halkın itibar ve himayesiyle çevrelenmiş soylulardan Gautama adında bir kişi vardı, duvarların dışında ne olduğunu bilmek için saraydan ayrılmaya karar verdi ama açlık, yoksulluk ve ıstırap buldu. Bu yüzden böyle

bir hayatı yaşadı ve tecrübe etti. Sonra insanlara yardım etmeye karar verdi, bu yüzden insanların yaşamdaki acılarından kurtulmaları için öğretileri uygulamaya koydu. İnsanlar ona döndü ve takipçisi oldu, ona "Buda" lakabını verdiler ve bu unvan bilge ya da aydınlanmış anlamına geliyor.

O günlerle birlikte bu öğretiler, bugün Budist dini olarak bilinen dini inançlara dönüştürüldü.

Budizm, başkalarının yaşadıkları günlük yaşamda acılardan kurtulmak için inandıkları ve taklit ettikleri bir öğretidir.

**Bilim kavramı**

Bilim kavramını bilim adamlarının yazdıklarından öğreneceğiz.

- Aristoteles MÖ 322: Bilim, algı ve kanıta dayalı çıkarım sürecidir.
- İmam Gazali 1058: Kalıcı kesinliğe götüren kanıttır.
- İbn Haldun 1332: Bilim değişken bir insan faaliyetidir.
- Einstein 1955: Bilim gerçeklerin algılanmasıdır.
- Bertrand Russell 1970: Bilim öğrettiğimiz şeydir, felsefe bilmediğimiz şeydir.
- Bilimsel toplulukta dolaşan genel tanımlar vardır:

- Bilim, tecrübeye dayalı bilgidir.
- Bilim bir dizi teori ve olgudur.
- Bilim, yasaların keşfi ve anlaşılması ve onları kullanmanın yollarını bulmaktır.

**Yukarıdakiler biyoenerjetik terapi kavramı için geçerli midir?**

Biyoenerjetik terapi (deneyime dayalı bilgi), binlerce yıldır "deneyim en büyük kanıttır" diyen bir deyişimiz var, bu tedavi çeşitli hastalıkların iyileşmesinde kullanılmıştır ve binlerce deneyin sonucudur.

Birçok insan hatta bazı doktorlar enerji terapisi hakkında bunun bir yalan olduğunu söylüyor ama İbn-i Sina'nın daha önce de belirtildiği gibi hastalıkları tedavi etmek için bir sağlık merkezi kurmak için yerin enerjisini kullandığını görüyoruz.

İbn-i Sina deneyindeki yerin enerjisi, maden suyunda sağlık tedavisi, ayrıca yaylalar, ormanlar, şelaleler ve denizlerin plajları gibi belirli yerlerde sağlığı korumak için tatiller geçirmek...

Hiç kimse doğada, yeryüzünde, güneşte, havada vb. enerjinin varlığını inkar edemez ve hiç kimse insanın içindeki gizli enerjinin varlığını inkar edemez.

‘’Bunun bir açıklaması daha sonra gelecek."

(Bilim değişken bir insan faaliyetidir) İbn Haldun

Biyoenerji terapisi, sürekli gelişen ancak bugün olduğu gibi binlerce yıl önce olmayan bir insan aktivitesidir. Ama şimdi yaygındır. Bu tedaviyi uygulamak için çok çeşitli yöntemler vardır.

(Bilim gerçeklerin algılanmasıdır) Einstein

Biyoenerjetik terapi ile gerçek, somut sonuçlar elde etmek, gerçeklerin farkındalığından başka bir şey değildir.

Bahsedeceğimiz gerçek deneyimlerde bunu göreceğiz.

(Bilim, algı ve kanıta dayalı çıkarım sürecidir) Aristoteles

Enerji terapisi bilinçli bir çalışmadır, algı duyulara bağlıdır, duyulara bağlı olarak şeyi algılarım, görme duyusuyla şekil ve büyüklüğü algılarım ve sesi işitme duyusuyla algılarım ve kokuyu koku alma duyusuyla algılarım vb. Algı aynı zamanda çağrışımlara da dayanır, örneğin: insan, uzaya çıkıp fotoğrafını çekmeden önce Dünya'nın küresel olduğunu biliyordu. Ve ormanda, yerdeki ayak izlerinden bir

ayının varlığını biliyoruz. Çıkarım yoluyla algılayacağım çok daha fazla şey var.

Biyoenerjetik terapi gerçekçi sonuçların elde edildiği bir tedavidir, bir iddia değildir. Bununla ilgili olarak bahsedeceğimiz şeyler kanıtlanmıştır.

Bu nedenle biyoenerji ile tedavi, bahsettiğimiz kavramlara göre bir bilimdir. Bu tanım, bilim kavramlarının kendisi değişene ve mevcut kavramlarından farklı hale gelene kadar yerinde kalacaktır.

## Enerji bilim nedir ?

Enerji, bir enerji alanı oluşturmak için kendi aralarında etkileşime giren elektriksel, manyetik, termal, fotovoltaik ve akustik dalgaların ve salınımların bir toplamıdır.

Einstein'ın İzafiyet Teorisi, madde ve enerjinin bir şeyin iki görüntüsü olduğunu gösterdi. Görelilik teorisi, madde ve enerjinin eşdeğerliliğinden bahseder, enerji maddeye dönüştürülebilir ve bunun tersi olarak da madde enerjiye dönüştürülebilir ve atom bombasının icadında maddenin enerjiye dönüşümünü gördük.

Her türlü enerji, basit ve bazen karmaşık araçlar yardımıyla bir formdan diğerine dönüştürülebilir.

Örneğin, piller aracılığıyla kimyasal enerjiyi elektrik enerjisine dönüştürme ya da termal enerjiyi mekanik enerjiye dönüştürme ve biz bunu motorlarda görürüz ya da elektrik üreten güneş pili cihazlarında güneş enerjisini elektrik enerjisine dönüştürme...

Elektromanyetik dalgalar, dalgalar olarak görünen yüklü parçacıklar tarafından yayılan ve emilen bir enerji şeklidir (uzaydaki yolculuklarında dalgalara benzer davranış).

Elektromanyetik dalgalar, eşit yoğunlukta bir elektrik alanına ve manyetik alana sahiptir ve her biri diğerine dik bir fazda salınır, dalga yayılımı ve enerji yönüne dik olarak, elektromanyetik dalgalar ışık hızında bir vakumda yayılır.

**Vücudumuz ve enerji**

Vücudumuzun elektriksel bir doğası vardır ve bu konuyu ele alan herhangi basit bir fizik kitabında bunu bulabiliriz.

Ayağınızı halının üzerinde hareket ettirirseniz ve ardından metal bir uca dokunursanız, parmaklarınızın uçlarından statik elektrik yayıldığını fark edeceksiniz. Ve böyle bir şey sadece vücudunuzun elektriksel bir doğası varsa gerçekleşecektir.

Başka bir örnek; eğer sıcak bir şeye dokunursanız, ısıyı hemen hissedeceksiniz, çünkü elektrik sinirleri tarafından beyninize iletilmiştir, bu yüzden onu hemen hissedersiniz. Bu akan enerji olmadan göremez, duyamaz, hissedemez, tadamaz veya koklayamazsınız.

Tıbbi muayenede, kalp durması ölümün kabulü olarak kabul edilmez. Tıbbi muayenede, beyinde elektriksel aktivite olmadığı doğrulandıktan sonra bir insanın ölümü kesinleştirilir.

- 1992 yılında Kaliforniya Teknoloji Enstitüsü'nde, insan beyninin siyah demir oksit kristalleri "biyolojik mıknatıslardan" oluşan bir milyardan fazla mikromıknatıs içerdiği ve bu biyolojik mıknatısların çok büyük bir kuvvete sahip olduğu keşfedildi.

Bu, beyin tarafından yayılan elektromanyetik dalgaları açıklar, bu da beynin cep telefonları, mikrodalgalar ve diğerleri gibi bazı cihazlar tarafından yayılan elektromanyetik alanlardan etkilendiğini gösterir.

Düşüncelerimiz sürekli olarak (MEG) adı verilen cihazlarla ve manyetik görüntüler aracılığıyla (vücudumuzun dışından) okunabilen bir elektromanyetik alan yaratıyor.

Bu dalgaların varlığını, herkesin yapabileceği basit bir deneyden çıkarıyoruz:

Öğretmenlerden biriyle beraber arabayla şehir dışındaki bir kafeye gittim ve geldiğimizde otopark kalabalıktı, arabayı kafeden çok uzakta bıraktık ve kafeye doğru yürümeye başladık ve bir mesafeden sonra öğretmene arabanın kilitli olup olmadığını sordum. Olumlu cevap verdi, bu yüzden ondan emin olmasını istedim, kontrol cihazını çıkardı ve arabaya uzaktan baktı ve cihaza basmaya çalıştı ama araba cevap vermedi, tekrar denemek için arabaya biraz daha

yaklaşmaya karar verdi, bu yüzden yerinde kalmasını ve tekrar denemesini istedim ancak yapacağı işi düşünmeye odaklanarak, kontrol cihazını eliyle başının yanına kaldırdı ve cihaz üzerindeki baskıyı tekrarladı. Sürpriz, arabanın cevap vermesiydi ve arabanın arka lambalarının, arabanın sinyale cevap verdiğinin bir göstergesi olarak yandığını ve kapandığını gördük ve düşüncede konsantrasyon kullanmadan tekrarlanan girişimlerde, araba sinyale cevap vermedi. Bu süre zarfında düşünmenin sinyali daha güçlü hale getiren enerji yaydığından emin olduk.

**İyileşme nasıl gerçekleşir?**

Tedavi edebilmek için hastalığın nasıl oluştuğunu ve nedenlerini bilmek gerekir.

Hastalık iki tiptir: Mikroplardan, virüslerden ve bakterilerden gelen harici (haricî) bir neden (nedenin) olduğu hastalıklar. Kanser, kalp hastalığı, diyabet ve diğerleri ise biyolojik sistemin arızalandığı bir iç hastalıklardır.

Vücudun bağışıklık sistemi adı verilen bir savunma programı, vücudun maruz kaldığı risklere karşı bir programı vardır.

Herhangi birinden bir kan örneği alırsak, onu virüsler, bakteriler ve parazitlerle dolu bulacağız ve eğer enfekte olduysanız neden hasta değilsiniz?

Çünkü bağışıklık sisteminiz verimli çalışır ve sistem zayıfladığı anda, bu mikroplar tekrar büyümeye başlar. Grip virüsü düşük sıcaklıkta aktiftir ve bunun için soğuk kışlarda ortaya çıkar ve bu hastalığın belirtileri bağışıklık sistemi zayıf olan her kişide görülür.

Şöyle eski bir tıbbi postulat vardır:

( Hastayı tedavi edin, hastalığı tedavi etmeyin. )

Hastalığın nedeni haricî bir neden ise, tıp; mikroplar, virüsler ve bakteriler gibi istilacı organizmalara saldırır ve onları ilaçlarla veya cerrahî müdahaleyle öldürür.

Sebep bir iç neden ise, tıp bir tümörün çıkarılmasına, arterlerin açılmasına veya organların nakledilmesine başvurur ama eğer sebep vücuttaki fonksiyonel bir dengesizliğe bağlı olarak bir madde eksikliği ise tıp, hastaya diyabetik hastalar için insülin, anemik hastalar için demir ve kalp hastaları için kolesterol düşürücü veya kan sulandırıcı verir.

Burada tıbbın hastayı tedavi ettiğini, vücudun kendini savunmasına yardımcı olduğunu veya kusuru düzeltmesini

sağladığını göremiyoruz. Tıp hastalığı tedavi eder yani tıp burada etkileri tedavi eder ama nedenleri tedavi etmez, yani tıp bu tıbbî postulata göre çalışmadığı anlamına gelir.

Hücreler, aldıkları talimatlara göre üretim hatlarını değiştiren fabrikalardır, peki talimatlar nereden geliyor? Etrafı saran çevrenin dışından gelir ve düşünmekten gelir.

Bruce Lipton şöyle diyor: "Genler değişir ve çevreye uyum sağlar". Genler şemalardır yani vücut, Lego oyuncaklarının parçalarının yerleştirilmesi gibi proteinlerden oluşur, protein parçalarının farklı şekillerde sentezlenmesi bize farklı dokular verir ve DNA, protein yapmak için bir şemadır, çevreyi değiştirdiğimizde şemalar değişir.

Bu nedenle, insanın yaşadığı ortama bağlı olarak cildin kalınlığı ve rengindeki farkı görüyoruz.

Ayrıca düşünme ve psikolojik durum, kimyasalların hücreler tarafından üretilmesini değiştirir. Korku durumunda olduğu gibi hücreler adrenalin salgılar yani korkunun kendisi düşünce tarafından üretilen bir süreçtir. Dolayısıyla düşünmeyi bedenden ayırmamak gerekir.

## Bioenerji ve tedavi

Güneş enerjisi olmadan yaşam yoktur, fotosentez yoluyla güneş enerjisi bitkilerde kimyasal enerjiye ve daha sonra kalan diğer organizmalar için havada oksijen üretimine dönüştürülür.

Hava ve toprak enerjisi olmadan yaşam yoktur, kozmik enerji de dahil olmak üzere birçok enerji kaynağı vardır.

Dünya'nın enerjisi, tüm gezegeni çevreleyen ‘’Dünya'nın manyetik’’ alanı olarak adlandırılan görünmez bir elektromanyetik enerjidir, bu alanın Schuma dalgaları adı verilen ölçülebilir salınımları veya dalgaları vardır.

Kas kasılması; kan akışında değişiklikler, sıcaklık değişiklikleri ve nörotransmiterler üretir, bunların hepsi manyetik bir alan oluşturur.

Alman fizikçi Fritz Albert Pope, basit monositlerden insanlar gibi en karmaşık organizmalara kadar tüm canlıların sürekli foton frekansları yaydığı ve bu frekansların iletişim için bir mekanizma görevi gördüğü sonucuna varmıştır.

Son olarak, tedavi edenin / eden kişinin niyetinin ışık frekansları ürettiğini (ışık, foton adı verilen küçük, titreşen

ışınlardan oluşur), tedavi edenin / eden kişinin niyetinin elektrik ve manyetik enerji şeklinde somutlaştığını ve düzenli bir foton akışı ürettiğini doğrulayabildi.

Enerji, vücutta birbirine bağlı görünmez kanallarda dolaşır, bu görünmez kanallar vücudun yüzeyinde enerji noktaları veya çakralar olarak bilinen farklı ve spesifik alanlarda buluşur.

Ruh hali değişiklikleri, insandaki günlük baskılar, yiyecekler, krizler, fiziksel zararlar ve soğuk, ateş, nem, dehidrasyon ve ısı gibi doğanın tüm olumsuz faktörleri, insan vücudundaki enerji akışında dengesizliğe neden olmakta, psikolojik sorunların fiziksel ve psikolojik bozukluklara dönüşmesine yol açmakta ama enerji noktaları aktive edildiğinde enerji akışı tekrar geri dönmekte ve vücut tekrar toparlanmaktadır.

Vücutta enerji olmadan hücre çalışmaz. Yiyecekler vücuda girer ve oksijenle reaksiyona girer, böylece maddeler enerjiye dönüştürülür. Şeker, hücreleri beslemek için enerjiye dönüşür. Bu işleme oksidasyon denir.

**C**anlı organizmaların vücudunu çevreleyen görünmez bir kabuk vardır ve bu kabuğa elektromanyetik dalgalar olan "eterik cisim" denir ve varlığı özel bilimsel cihazlarla

görüntüleme ile doğrulanmıştır, bu eterik cisim hareket halinde ve sürekli değişim halinde olan bir enerjidir ve sürekli büyümekte, gelişmektedir, akışkanlık veya değişim durumunda olarak tanımlanabilir, bu eterik cismin işlevi görünür bedeni korumak ve ona enerji sağlamaktır, tıpkı atsferin Dünya'yı zararlı kozmik ışınlardan koruduğu gibi.

Görünür fiziksel beden ile fiziksel bedeni çevreleyen eterik cisim arasında bir ilişki ve karşılıklı etkileşim vardır. Hastalık önce eterik cisimde ortaya çıkar ve sonra fiziksel bedende ortaya çıkar. Biyoenerji terapisi eterik cisimle, yani görünmez kabukla ilgilenir ve onu etkiler ve enerjinin vücudun tüm dokularına erişimi için yollar açar, böylece fiziksel beden herhangi bir iç kusuru tedavi etme yeteneğine sahip olur. Bu yeteneğe kendi kendini iyileştirme veya otomatik iyileşme denir. Eterik cisim üzerinde çalışmak fiziksel bedeni iyileştirir ve psikoloji bozuklukları da dahil olmak üzere hastalıkları tedavi eder.

Bu nedenle, insan vücudunun kendi kendini iyileştirebileceğinin ve eterik cisimle bağlantısının farkındalığına sahip olmalıyız.

Enerji terapisi tıbbi postulata göre çalışır. Bir hasta biyoenerjetik terapi ile tedavi edildiğinde, iyileşmesi sürer,

tedavi analjezik değildir ve çoğu tıbbî ilacın yaptığı gibi hastalığın gizlenmesi değildir.

Biyoenerjetik tedavi, yan etkileri olan diğer ilaçlar gibi değildir. Enerji tedavisinin hiçbir yan etkisi yoktur.

Kısacası tedavi mekanizması niyettir. Bu entelektüel bir süreçtir, yani beyin tarafından üretilen elektromanyetik enerjidir, başka bir anlamda o enerji sevgidir, duygudur. Kalp tarafından üretilen herhangi bir elektromanyetik enerji, düşünme tarafından üretilenden iki kat daha fazla enerjidir. Bu iki enerjiyi birleştirerek, iyileşme sürecinde amaçlanan diğer enerjileri etkileyebilecek ve dönüştürebilecek yeni biyoenerji üretilir.

Tedavi süreci, terapistin elinden gelen enerjinin hastaya yönlendirilmesi ve tedavi sırasında dokunulmadan yürütülmesidir. Bu yönteme teleterapi denir, yani terapist, hastanın enerjilerini etkilemek ve iyileşmeyi sağlamak için niyet ve sevgiyi birlikte kullandığı dalgalar ve titreşimleri (biyoenerji) hastaya gönderir.

Yanlış anlamaları düzeltmek için hem dış çevrede hem de insanın içinde bulunan enerjiyle nasıl etkileşime girileceği açıklandı.

## Nefes almanın önemi

Yaşamamız ve beynimizin düzgün çalışması için nefes almaya ihtiyacımız var.

Her nefes verdiğimizde, toksinleri vücudumuzdan dışarı atar ve akciğerlerimizden karbondioksiti boşaltırız. Ancak düzgün nefes almamak, bu toksinleri ve karbondioksiti vücudumuzda tuttuğumuz anlamına gelir.

İnsan kırk gün yiyeceksiz, dört gün susuz hayatta kalabilir, ama hava olmadan birkaç dakikadan fazla hayatta kalamaz.

Kırmızı kan hücreleri oksijen taşırlar çünkü oksijenin bağlandığı hemoglobin (demir atomları) içerirler, kırmızı kan hücreleri vücuttaki toplam hücrelerin %70'ini oluşturur.

Kırmızı kan hücreleri ne çekirdek ne de DNA içerir.
Virüslerin çoğalmak için DNA'yı kullandığını biliyoruz, bu nedenle virüsler kırmızı kan hücrelerini etkileyemez.

Kırmızı kan hücrelerini güçlendirmek için,

1- Diyette demir sağlanmasına özen gösterilmelidir (yeşil yapraklar, özellikle koyu renkli yapraklar).

2- Nefes alırken vücut kısa bir süre oksijenden mahrum bırakılmalıdır, çünkü ekshalasyondan sonra kendini tutmak, genleri, 2,4 milyon yerine saniyede 30 milyon hücre haline

gelmek için on kattan fazla artan kırmızı kan hücreleri üretmeye teşvik eder ve hücre büyür ve daha fazla oksijen taşır.

Solunumun vücut üzerindeki ana etkisi oksidasyondur.

Oksidasyon, bu maddelerin kimyasal bileşimini enerjiye dönüştürmek için diğer maddelerle reaksiyona giren oksijenin işlemidir; örneğin, şekerin enerjiye dönüştürülmesi gibi, ne kadar çok hava solursak, vücudumuz o kadar fazla enerji ile dolar.

oksitlenmiş moleküller bakterilere, mikroplara ve parazitlere saldırır. Bu nedenle, vücudun oksijen eksikliği bağışıklık sistemini zayıflatır ve bizi bir dizi farklı hastalığa karşı savunmasız hale getirir.

Vücuttaki tüm fiziksel ve kimyasal süreçlerin oksijene ihtiyacı vardır, aksi takdirde tüm fonksiyonlar bozulur.

Solunum sürecini kontrol ederek, fiziksel ve psikolojik hastalıklar, istisnasız tüm hastalıklar tedavi edilebilir.

Bir ülkede, tüm hastalıkları tedavi eden ve tedavi gören kişiye canlılığı ve gençliği geri kazandıran gelişmiş bir cihaz yapıldı ve bu cihaz vücudun hücrelerini oksijenle doyurmaya bağlıdır, ancak içindeki yüksek tedavi maliyetleri nedeniyle yalnızca zenginler tarafından kullanılabilir.

Tüm hücrelere yeterli oksijen sağlayabileceğimiz bir solunum cihazı olan bu cihaza sahibiz, ancak sadece nasıl kullanılacağını bilmemiz gerekiyor ve hiçbir ücret ödemeden.

**Vücudumuzun hücrelerini oksijenle doyurmalıyız.**

Kanser hücreleri anaerobik hücrelerdir, yani oksijensiz yaşayabilir ve sadece oksijen eksik olduğunda çoğalır. Vücuttaki herhangi bir hücre, ihtiyaç duyduğu oksijen yüzdesi %60'a düşerse kanser hücresine dönüşebilir, bu da vücudumuzun hücrelerinin oksijenle derin nefes alması ve doygunluğunun kanser hücrelerinin oluşumunu önlediği anlamına gelir.

Dr. Judith Kravitz, bir parapsikoloji danışmanıdır, Transformal Nefes tekniğini olarak bilinen şeyi kurmuş, kâr amacı gütmeyen bir kuruluş kurmuş ve insanlara nefes almanın gücünü öğretmek için dünyayı dolaşıp 25 yıldan fazla bir süredir solunum terapisi teknolojisinin geliştirilmesine adamıştır. 1979'da boynunda kanser gelişti ve bilinçli nefes alarak iyileşebildi. Kemoterapi, radyoloji veya diğerleri olsun, herhangi bir kanser ilacı kullanmadan sağlığı iyi durumdadır.

Çoğu insan nasıl nefes alacağının farkında değildir, yanlış yaparlar, çoğumuz akciğerlerimizin büyüklüğünün sadece% 30'unu kullanırız, yani solunum enerjisinin %70'i inaktive edilir. Bu, vücudumuzun sağlıklı olmak için gerekli oksijeni almadığı anlamına gelir.

Bilmeyerek / farkında olmayarak kendimizi vücudumuzun ihtiyaç duyduğu en önemli enerjiden mahrum bırakırız.

**Ç**oğu insanın midesi teneffüs ederken küçülür ve ekshalasyonla genişler, düzgün nefes alırken tam tersi olmalıdır.

**B**ebek nefes alırken, nefes aldığında inhalasyon sırasında karnı şişer, bu şekilde solunum normaldır.

Oksijen yüzdesi soluduğumuz havanın% 20'sidir, bazı yerlerde havadaki oksijen yüzdesi kirlilik nedeniyle% 10'dan azdır.

**Bilinçli ve derin nefes almak kendi kendini tedavi eden bir yöntemdir.**

Nefes egzersizleri basit bir tekniktir, faydaları sonsuzdur ve herhangi bir fiziksel veya psikolojik problemle yüzleşmek için kalıcı bir silahtırlar.

- Derin nefes alma ile vücut biriken toksinlerden kurtulur, lenfatik sistemi destekler, bağışıklık sistemini aktive eder ve güçlendirir.

- Derin bilinçli nefes almak bizi daha enerjik ve mutlu hissettirir.

- Nefes almak kaygı, stres, sinirlilik ve depresyonu ortadan kaldırır.

- Kalp kasını güçlendirir, tansyon düzenler ve tromboza karşı korur.

- Hazımsızlık, kabızlık, ishal ve huzursuz bağırsaktan kurtulmaya yardımcı olur.

- Göz altındaki kırışıklıklardan ve koyu halkalardan kurtulmak için kollajen salgılanmasını uyarır.

- Nörotransmıterleri düzenler ve ağrı hissini hafifletmeye yardımcı olur.

- Hafızayı güçlendirir.

- Metabolizmayı aktive eder.

Normal nefes almayı pratik ettiğimizde hayatlarımız iyileşecek ve daha fazla enerjiye sahip olacağız yani daha net düşüneceğiz. Bu nedenle girişimcilere, zihinlerini

temizlemek ve sakince düşünmek için iş kaynaklı stres arttığında derin nefes almaları önerilir.

Çoğu insan, karşılaştıkları soruna bir çözüm düşünmek istediklerinde temiz havada yürüyüşe çıkar veya evin balkonunda dururlar.

Sıkıntı veya stres altındayken, birinin size nefes almanızı söylediğini duyarsınız.

**Sağlıklı bir nefes nasıl alınır?**

Solunum her zaman burundan yapılmalıdır. Burun fonksiyonu hava giriş ve çıkışı olduğundan, burnunuzdan nefes almazsanız, kalp atış hızınız ve kan basıncınız değişecektir.

Solunum kaslarını, "diyafram"ı güçlendirmeli ve sürekli derin karın solunumu yoluyla daha fazla miktarda oksijen çekmeliyiz.

Tıpkı bir bebeğin nefes alması gibi önce midenizi, sonra göğsünüzü dolduran uzun bir nefes alın. Bu, vücut tarafından oksijen tutulmasını kolaylaştırır.

Vücudunuza bu şekilde nefes almayı öğretmek biraz zaman alır. Ne kadar çok pratik yaparsanız, vücudunuz o kadar çok adapte olur ve sonunda buna alışır.

**Her gün, bir dakika bile olsa derin nefes alma pratiği yapın.**

Beyninizdeki oksijen miktarı arttıkça biraz baş dönmesi hissedebilirsiniz, sıcak veya soğuk hissedebilirsiniz ve bunun nedeni vücudunuzdaki detoksifikasyonun başlamasıdır.

Vücuttaki lenfatik sistem tüm toksinleri depolar. Her hücre lenfatik sıvı ile çevrilidir.

Kalp, kanı arterlere itmek için bir pompa görevi görür, kalp olmadan kan hareket edemez ve lenfatik sistemin toksinleri itmek ve lenfatik sıvıdan çıkarmak için bir pompası yoktur, şimdi bahsedeceğimiz nefes alma şekli, lenfatik sıvının dolaşımını aktive edeceği ve içinde depolanan toksinleri vücuttan atılmak üzere hareket ettireceği yoldur.

Nefesi tutmak kalp görevi görür ve lenfatik sistemde biriken toksinleri dışarı itecek pompadır.

Solunumdan ve ekshalasyondan sonra nefesin tutulması sırasında toksinleri lenfatik sistemden atarız.

Bahsedeceğim nefes alma yöntemleri, onları sırayla uygulayarak kullanılabilir ve onları başlangıç, ustalaşana kadar ilk yöntemle olacak ve sonuncuya ulaşana kadar ikinci ve üçüncüye geçecek şekilde düzenledim.

1. **YOGA nefes alma yöntemi:**

Ellerimizi karnın üzerine koyarız, karnı öne doğru iterken derin nefes alırız. Sonra ellerimizi göğüs kafesinin her iki tarafına koyarız ve torasik genişleme hissi ile derin nefes almaya devam ederiz. Sonra ellerimizi sternuma koyarız ve sternumu ileri doğru iterek derin nefes almaya devam ederiz, sonra nefes veririz ve tamamen gevşeyerek normal karın pozisyonuna geri döneriz.

Soluma üç aşamada (karın, göğüs kafesi, sternum) devam eder ve sonra gevşeyerek nefes veririz. Soluma ve ekshalasyon bir döngüdür. Bu döngü 20 kez tekrarlanır.

2. **Dr. Judith Kravitz yöntemi:**

İlk seanslarda mümkün olduğunca fazla hava girmesi için ağızdan nefes alın, elinizi karnınıza koyun, karnınız genişleyene kadar ağzınızdan derin bir nefes alın, sonra nefes verin ve havayı ağzınızdan tamamen rahatlamış olarak alın.

Nefes verirken vücudunuzu rahatlatın ve bunun için çok fazla çaba sarf etmenize gerek yoktur.

Bu egzersizi mümkün olduğunca tekrarlayın, ardından burnunuzdan ve yavaş yavaş nefes alın. Nefes alma seansı tam bir saat olana kadar egzersizi tekrarlayın.

3. **Pranic Healing Okulu yöntemi:**

Ağzınızı kapatın ve havayı sessizce içinize çekin.

Havayı, genişleyene kadar karnınıza itin, 6'ya kadar sayın.

Havayı akciğerlerde tutun, "nefesinizi tutun" ve 3'e kadar sayın.

Akciğerleri boşaltın "nefes verin", burundan tamamen rahatlayın ve karnınızı 6'ya kadar sayarak geri itin.

Havayı akciğerlerde tutun "nefesinizi tutun" ve 3'e kadar sayın.

Solunum döngüsü dört aşamadır:

İlk adım inhalasyondur.

İkinci adım nefesi tutmaktır.

Üçüncü adım nefesi vermektir.

Dördüncü adım nefesi tutmaktır.

Önceki aşamaları birkaç gün boyunca başlangıçta dört döngü tekrarlayın, kademeli olarak günlük olarak 12 solunum döngüsüne yükseltin.

Bu ses dosyası, nefes alma ritminizi ayarlama pratiği yapmanıza yardımcı olur.

ses dosyası yazardan e-posta yoluyla istenir.

İyi havalandırdıktan sonra temiz bir yerde veya açık havada derin nefes almak tercih edilir.

4. **Yum Hof yöntemi:**

Hollanda asıllı Wim Hoff, 1.52 dakika boyunca karda kalmayı başardı, Everest'in tepesine ayakkabı ve şort dışında çıplak tırmandı.

Hollanda'daki Üniversite Araştırma Merkezi'nde, 16.000 kişi üzerinde bir deney yapıldı.

Semptomlara neden olan koli bakterileri enjekte edildi (titreme, ateş, şiddetli baş ağrısı, kas ve sırt ağrısı) ve hepsi bu semptomları gösterdi.

Bu gözleme dayalı bir deneydir ve belirtiler altı saat sonra kaybolur.

Üniversite, Wim Hof'u onu test etmeye çağırdı ve ona bakteri enjekte ettikten sonra hiçbir reaksiyon ve semptom göstermedi.

Nefes almanın bununla ilişkili olduğundan emin olmak için, bir grup insanı nefes almak için eğitmesi için sonra onunla anlaşmaya vardılar. Bir hafta boyunca bu deney gruba uygulandı ve hastalığın semptomlarını göstermediler.

**Deneyimler, bağışıklık sisteminin sinir sistemine bağlı olduğunu ve nefes alma şeklinize derinden duyarlı olduğunu göstermiştir.**

Wim Hof yöntemini açıklaması

» **A**

Havayı ağzınızdan iyice "soluyun" ve havayı karnınıza itin

- Akciğerleri boşaltın ve ağızdan tam bir rahatlama ile "nefes verin".

Tekrar 30 kez inhalasyon ve ekshalasyon.

- Son ekshalasyondan sonra nefesinizi 60 saniye tutun

- Sonra derin nefes alın ve nefesinizi 15 saniye tutun.

» **B**

Havayı ağzınızdan iyice "soluyun" ve havayı karnınıza itin

- Akciğerleri boşaltın ve ağızdan tam bir rahatlama ile "nefes verin".

30 kez Tekrar inhalasyon ve ekshalasyon

- Son ekshalasyondan sonra nefesinizi 1,30 saniye tutun

Sonra derin bir nefes alın ve nefesinizi 15 saniye boyunca tutun.

» **C**

Havayı ağzınızdan iyice "soluyun" ve havayı karnınıza itin

- Akciğerleri boşaltın ve ağızdan tam bir rahatlama ile "nefes verin".

Tekrar 30 kez inhalasyon ve ekshalasyon

- Son ekshalasyondan sonra nefesinizi 1,30 saniye tutun

- Sonra derin nefes alın ve nefesinizi 15 saniye tutun

**- Vücut ısısını yükseltme**

Karnınızdan nefes alın ve sırtınız düz olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturun

Ellerinizi modera pozisyonuna getirin *"sol avucun arkasını sağ avuç içi tabanına yerleştirin .. Başparmaklar temas halinde."*

Nefesinizi kontrol edin.

Solunum döngüsünü yirmi kez tekrarlayın.

**- Vücut ısısını azaltma**

Göğsünden nefes alın ve sırtınız düz olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturun

Ellerinizi modera pozisyonuna getirin *"sol avucun arkasını sağ avuç içi tabanına yerleştirin .. Başparmaklar temas halinde."*

Nefes verirken havanın başın üstünden çıktığını hayal edin

Solunum döngüsünü yirmi kez tekrarlayın.

**- Uykuya hazırlanma**

Bu egzersizin avantajı, yatıştırıcı olması ve zihninizi boşaltmanıza ve uykuya hazırlanmanıza yardımcı olmasıdır.

Dilinizin ucunu üst diş etleriyle temas halinde tutun ve egzersiz boyunca bırakın.

Akciğerleri ağızdan tamamen boşaltın (nefes verin).

Ağzınızı kapatın ve 4 numaraya kadar zihinsel sayımla sessizce nefes alın (nefes alın).

Havayı akciğerlerde tutun (nefes tutmak) zihinsel sayımla 7'ye kadar sayın.

Akciğerleri yavaşça boşaltın (nefes verin) ve zihinsel sayımla 8'e kadar sayın.

Üç döngü tekrar nefes alın.

Bu nefes alma yöntemi, bir sandalyede veya yerde çapraz bacaklarla oturan bir pozisyonda uygulanır.

Ve yatağa uzanabilir ve aşamaları tekrarlayabilirsiniz.

**Solunum yöntemleri ve oksijenin önemi, kanser, astım, diyabet ve kalp hastalığı dahil olmak üzere tüm kronik hastalıklardan kurtulmak için bağışıklık sistemini güçlendirir.**

## Düşünme ve vücudun iyileşmesi ile ilişkisi

Hücre nasıl çalışır?

Her hücrenin yüzeyinde, dış ortamdan sinyal alan reseptör proteinleri bulunur, diğer aktif proteinler bu sinyalleri salınımlara dönüştürür ve yorumlandıkları beyne gönderir.

Baktığınızda veya dokunduğunuzda, gözün veya cildin hücreleri, orada yorumlanmak üzere sinyali beyne iletir.

Beyin, hücreleri belli bir davranışı yapmaya sevk eden kimyasalları salgılaması için salgı bezlerine sinyaller gönderir.

Örneğin, yolda yürürken önünüzde bir duvar gördüğünüzde, ona çarpmamak için durursunuz.

Duvarı görmeden ve sinyali beyne göndermeden, yürümeye ve duvara çarpmaya devam edeceksiniz, kas hücrelerine durma emrini veren şey, göz hücrelerinden gelen sinyalleri yorumladıktan sonra beyindir, ayrıca eliniz sıcak bir şeye dokunduğunda, el kas hareketi nedeniyle ısı kaynağından geriye sıçrar.

Bu görüntüler, hücre beyni olarak hizmet eden hücre zarında depolanır ve hücre boşluğunda depolanan bilişsel hafızamız ve inançlarımız sürekli olarak beyne iletilir.

**Vücudunuzun hücreleri beyne mesaj gönderdiğinde, beyin vücudunuzda aynı kimyasal gerçekliği yaratmak için çalışacaktır**, bu yüzden hastalanacağınızı düşündüğünüzde, beyniniz bu fikri hücrelerinizle paylaşacaktır.

" Hasta gibi davranmayın, hastalanırsınız." ve hücreleriniz sağlıklı olduğunuzu gösteren sinyaller iletirse, beyniniz bunu gerçeğe dönüştürmek için çalışacaktır.

Zihin bu titreşen mesajlara inanç ve gerçeklik arasında bir korelasyon yaratarak yanıt verir.

Diyelim ki kilo vermek istiyorsunuz ve bunun hakkında düşünmeyi denemek istiyorsunuz, ne yapacaksınız?

Eğer şişmanseniz, kendinize ''şişman olduğumu ve zayıf olmak istediğimi'' söylemeyin, çünkü bu durumda beyne iki çelişkili mesaj gönderirsiniz: şişmanlık ve zayıflık

Bunun yerine, kendinize ''zayıf olmak istiyorum'' deyin ve bunu gerçek olarak hayal edin, o zaman beyin tek bir mesaja odaklanacak.

- Bir spor takımı üzerinde bir deney yapıldı ve takımı iki gruba ayırıldı, bir grup spor salonuna gidip egzersizleri cihazlar üzerinde yapıyor, diğer grup ise egzersizleri tüm ayrıntılarıyla ve zamanında yaptığını hayal ederek bir yerlerde oturuyor. Birkaç ay sonra, iki takım için kas büyümesi ölçüldü. Salonda cihazlar üzerinde pratik yapan ekip, kaslarını %25 oranında büyüttü. Hayal ederek egzersiz yapan ekip kaslarını %11 oranında büyüttü.

Bir spor salonuna devam eden bir arkadaşım bana şunları söyledi: "Antrenör, egzersizi yaparken kas büyümesinin düşünülmesi gerektiği konusunda beni teyit etti, çünkü bu daha iyi bir sonuca yol açıyor."

Antrenörun görüşü bir çalışma hakkında değil, öğrendiği bir deneyim hakkındaydı.

Düşünme, bedenin dışında gözlemlenen frekanslar ve dalgalardır. Yani düşünmek, bilimsel tanıma göre bir maddedir.

Evrende bulunan enerjinin bileşenlerinden biridir.

Enerji terapisi hakkında konuştuğumuzda, onunla ilgili her şey üzerinde bir etki yaratan düşünmenin rolünden bahsediyoruz.

- Darsenia bitkisi üzerinde bir deney yapıldı, yapraklarından biri bitkinin reaksiyonunu ölçen hassas bir cihaza bağlandı,

Bitki, doğrudan ve gerçek bir tehdit olan, yapraklarından birinin yakılacağı düşünüldüğünde, kayıt kalemi en yüksek noktaya geldi ve neredeyse onu aştı.

Bitkiler bir tehdit olarak yanma fikrini aldı ve uyarısı kaydetti. Deney başka bir kişiyle tekrarlandı ve kişi bitkinin toprağına asit koymayı düşündüğünde, cihazdaki kayıt kalemi güçlü bir şekilde hareket etti, ancak toprağa yaklaştığında ve toprağına asit koymak niyetinde olmadığında, cihaz düz bir çizgi çizmek için geri döndü.

Bitkinin gerçek ve yapay niyet arasında ayrım yapabilmesi mümkündür.

Birkaç yıl sonra bilim adamı Fritz Albert-Bob tüm canlılar tarafından yayılan canlı fotonları (küçük ışık parçacıkları) keşfettiğinde ve bu fotonların canlılar arasındaki iletişim sistemi olduğu ortaya çıktığında bu iletişimin gerçekleştiği mekanizma keşfedildi.

Bu, fizikçi Konstantin Korotkov tarafından doğrulandı.

Bilim adamları Fritz ve Korotkov'un araştırması, canlı organizmalar arasındaki gerçek iletişim mekanizmasını ve

onlardan gelen kuantum ışık emisyonları fenomenini buldu. Fikirler foton akışlarıdır.

Görünüşe göre, niyet, yani düşünme, düzenli bir foton akışı üreten elektromanyetik enerji formunda somutlaşmıştır.

Bizi çevreleyen her şeyi etkileriz, başkalarıyla uğraştığımızda, cennete baktığımızda, her anı etkileriz.

Araba, "düşünme" niyetini kullanırken kontrolör tarafından uzaktan açılır ve kapatılır.

- Su molekülleri, su odaklı niyet ve duyguları kullanırken değişir. (Masaru Omoto Deneyi)

Her yerde ve hatta vücudumuzun içinde, atomlar ve moleküller, ileri ve geri karşılıklı bilgi alışverişinin durmadığı anlık bir süreçte birbirine bağlanır.

- Deneycilerin düşünceleri ile elektron arasındaki iletişimi ortaya koyan en önemli bilimsel deneylerden biri olan kuantum mekaniğinde çift delikli deneydir. Elektron, kamera tarafından izlendiğinde davranışını değiştirdi ve daha da garip olan şey, deneyciler kamerayı açmaya niyetlendiğinde, elektronun bunu fark etmesi ve kamerayı açmadan önce onların niyetlerine göre hareket etmesidir.

Elektron beyin dalgalarını yakalar ve onlara dayanarak nasıl davranacaklarına karar verir, çift delikli deney olarak internette yayılan bu deney öğrenilmeli.

( Plasebo ) fenomeni

- Diyabet hastası bir grup hasta üzerinde bir deney yapılmış, bu grup iki bölüme ayrılmıştır.

İlk grup her zaman önerilen diyabet ilacını aldı ama ikinci gruba, aldığı ilacı, yeni, çok etkili ve kısa sürede iyileşen bir ilaç olduğunu söyleyip verildi.

Üç ay sonra, sonuçlar iki grup arasında farklıydı. Yeni ilacı alanlar% 95 oranında iyileşti. Her zamanki ilacı alan grup iyileşmemişti.

Yeni ilacın diyabet tedavisi için herhangi bir madde içermeyen bir plasebo olduğu ortaya çıktı.

İlacın iyileştireceğine inanıldığında, beyin iyileşme anlamına gelen sinyali alır, bu nedenle hücreleri hastalığı tedavi etmek ve hastaları iyileştirmek için kimyasallar salgılamak için emirleri gönderir.

Hayatımızda sırf hasta tıbbın gücüne inandığı için gerçekleşen iyileşme vakaları hakkında birçok hikaye vardır.

Beyin, düşüncelerimiz aracılığıyla kimyasalları kana salgılar.

"**Düşündüğüm gibiyim**."

**Kendimizi hastalıklardan iyileştirmek için doğuştan gelen bir yeteneğimiz var.**

- Ölüm cezasına bir mahkûmun başka bir deneyimi, cezayı yerine getirmek üzere çağrıldığında ölüm cezasının nasıl yerine getirileceği konusunda bilgilendirilmiştir.

Ona, idamının ölünceye kadar kanı akıtılmak suretiyle 20 dakika süreceğini söylediler.

Mahkûmu gözlerini kapatıp yatağa yatırdılar, idam sürecine hazırlamaya başladılar.

Teller vücuduna bağlandı ve vücudundan damlayan kanın sesini duymaya başladı, vücudundan bir damla kan alınmamasına rağmen yirmi dakika sonra öldü. Yani işlem sadece mahkumu kan alma sürecinin başlaması için kandırmaktı.

Bu deneyde, mahkumun beyni sinyali alır, beynin yorumladığı ölüm düşüncesi gerçeğe dönüşür, yani beyin düşüncelerimiz aracılığıyla kimyasalı kana salgılar.

- "İyileşme Mucizeleri" kitabının hikayelerinden birinde, Dr. Bernie Siegel, lenfomalı Wright adlı bir hastayı denetliyordu.

O kadar ileri bir hastalık halindeydi ki, doktorlar üç haftadan fazla yaşamayacağına ikna oldular.

Bu arada, bir şirket hastanede Kribozine adlı yeni bir ilaç deniyordu ve hasta bu ilacı duyduğunda, doktora (denemenin süpervizörü) kendisi üzerinde denemesi için yalvardı.

İlk başta doktor aynı fikirde değildi (çünkü sonucu görmek için en az altı ay yaşayan hastaları arıyordu), ancak Wright'ın ısrarı üzerine doktor Cuma günü Wright'a Kribozine enjekte etti ve doktor, Wright'ın Pazartesi günü ölmesini bekledi, ancak Wright'ın durumu sadece bir hafta sonra iyileşmeye başladı, bu duruma şaşıran doktorun kendisi oldu, tüm tümörler kaybolana kadar ilacı birkaç kez enjekte etti.

İlk başta doktor ilacın hızlı bir etkiye sahip olduğunu düşündü, ancak onu şaşırtan şey, bu sonucun diğer hastalarla gerçekleşmemesiydi, Wright, evine sağlıklı bir şekilde taburcu edildikten iki ay sonra hastaneye kötü bir durumda döndü ve kısa süre sonra öldü.

Bunun nedeni, televizyonda Kribozine'nin kanseri tedavi etmedeki başarısızlığı hakkında çıkan haberlerdi.

Beyin, düşüncelerimiz aracılığıyla kimyasal kana salgılar.

Düşünme biçimleri ve olumlu düşünmenin ve sevgiyle yaşamanın önemi bize bağışıklık sistemini güçlendirme ve psikolojik olanlar da dahil olmak üzere tüm hastalıklardan kurtulma imkanı verir.

Dolayısıyla düşünmeyi bedenden ayırmamalı, içimizde var olan değeri keşfetmeliyiz.

Düşünmeye yeterince önem verilmelidir.

Kaslar egzersizle büyüdükçe, zihin de egzersizle büyür, **zihin**

**egzersizleri yeni olan her şeyi öğrenmek ve deneyimlemektir.**

**Louise Hay 2017 – 1926**

Louise L. Hay (8 Ekim 1926 - 30 Ağustos 2017), Amerikalı yazar, teşvik edici eserler yazarı ve Hay House Yayınevi'nin kurucusu. Daha çok *Hayatına Şifa Ver* kitabı ile tanınır.

Fiziksel hastalıklar ve psikolojik hastalıklar arasında doğrudan bir ilişki vardır.

Louise Hay'in yazılarının aşağıdaki tablosu, çeşitli hastalıkların psikolojik köklerini vurgulamaktadır.

Tedavi edilecek hastalıkların psikolojik nedenlerini bulmak için bu tabloyu referans olarak kullanmak mümkündür ve bu sayede fiziksel hastalıkların iyileşme süreci hızlanacaktır.

| | |
|---|---|
| Kulakta ağrı | Tavsiye kabul etmeyi reddetmek, akrabalarla anlaşmazlıklar |
| Uykusuzluk | Kişisel başarılardan memnuniyetsizlik, hayal kırıklığı |
| İshal | Geçmişten kurtulma arzusu |
| Egzama | Ruhu azarlamak, suçlamak |
| Grip veya tıkanıklık | Diyaloğun işe yaramadığı aile veya iş sorunları |
| Kas gerginliği ve kemik ağrısı | Zor koşullara tahammül edememe hissi |
| Eklem iltihabı | Sevgi ve empati ihtiyacını hissetmek |

| | |
|---|---|
| Kabızlık | Herhangi bir değişikliğin reddedilmesi, geçmişe hapsedilme |
| Enterit ve ülserler | Başkalarının taleplerini karşılamanın ve görevlerinizi yerine getirmenin mümkün olmadığını hissetmek |
| Burun akıntısı | Üzüntü ve iç ağlama |
| Düzensiz adet | Yaşlanma korkusu |
| İştahsızlık | Hayatı reddetmek, kendinden nefret etmek |
| Tümörler | Kronik gizli yaralar |
| Prostat | Yaşlanmaya teslim olmak |
| Sivilce ve kabarcik | Bastırılmış öfke, kendini cezalandırma |
| Solunum problemleri | Vicdan azabı, |
| Kronik ısı ve terleme | Öfke, kızgınlık, gerginlik |
| Burun sinüsler | Akrabalardan kaynaklanan adaletsizlik hissi |
| Mide ekşimesi | Endişe |
| Alerji ve kaşıntı | Hatalı arzulardan dolayı vicdan azabı |
| Uzuvlarda uyuşukluk | Kendini ve başkalarını savunamamak |
| Vücut sıvısı birikimi | Duyguların bastırılması, adaletsizliğe boyun eğme |
| Tüm kan problemleri. | Canlılık, ilham ve yaratıcılık kaybı ile ilgili |

| | |
|---|---|
| Tüm akciğer problemleri | Tamamen iyileşmemiş duygusal yaralarla ilgili |
| Boyun ağrısı | Hayata karşı direnme hissi |
| Romatizma | Yaşam korkusu |
| Bacak ağrısı | Gelecek ve ilerlemekten korkusu |
| Kilo almak | Güvensizlik hissi |
| Kanser | Köklerini içine uzatan derin bir hüzün |
| Diyabet | Mutluluk duygusunun kaybı |
| Oburluk | Korunma ihtiyacı |
| Beyaz saçlar ve erken yaşlanma | Eski ve yenilenemeyen sosyal inançlar |
| Baş ağrısı | Şiddetli özeleştiri |
| Göğüs problemleri | Akrabalar için daha fazla koruma |
| Epilepsi | Hayatı reddetmek, zulüm altında hissetmek, kendinden nefret etmek |
| Kan tansiyon (yüksek) | Uzun süredir çözülmemiş duygusal problemler |
| Kan tansiyon(düşük) | Mağlubiyet, depresyon ve üzüntü |
| Sırt ağrısı (loft) | Manevi destek kaybı, sevgisizlik hissi |
| Sırt ağrısı (medyan) | Bir soruna çözüm bulamadığı için vicdan azabı |
| Cinsel sorunlar | Önceki deneyimlere duyulan kızgınlık |
| Siyatik | Gelecek korkusu |

| | |
|---|---|
| Hazımsızlık | Korku, endişe |
| Mide bulantısı | Tahammül edememe |
| Bezler | Benimsediğiniz değerlere olan güven kaybı |
| Koma | Kaçmak |
| Osteoporoz | Hayatta hiçbir destek kalmaması |
| Göz (opak göz) | Karanlık bir geleceği hissetmek |
| | |
| Göz (göz kapaklarının iltihabı) | Hayata karşı öfke ve hayal kırıklığı |
| Göz (uzak görüşlülük) | Şimdiki zamanın korkusu |
| Göz (kuruluk) | Nefret, sevgi kaybı, umutsuzluk |
| Göz (şaşılık) | Çakışan fikirler |
| Göz (çırpınan göz kapağı) | Gerçekliğin reddi, gerçek olmadığına dair inanç |
| Göz (Aşırı Aktivite) | Baskı hissi |
| Ağız (hoş olmayan koku) | İfade yeteneğini, başkalarıyla iletişim becerilerinin kaybı |
| Ayaklar problemleri | İlerleyememe |
| Tırnak ısırma | Ebeveynlere veya onlardan birine karşı nefret |
| Kalp problemleri | Eski duygusal problemler |

| | |
|---|---|
| Kolon | Geçmişe tutunmak, gerçekliğin reddi |
| Karaciğer iltihabı | Öfke ve nefret |
| Omuz problemler | Ağır yük hissi |
| Kolesterol | Sevinci kabul etme korkusu |
| Diş etleri problemleri | Hayattaki kararlarınızı desteklememe |
| Diş etleri problemleri (kanama) | Karar verme becerilerinin kaybı |
| Mesane problemleri | Değişime yenik düşme korkusu |
| Beyin tümörü | Tartışmayı reddeden yanlış inançlar |
| Mide problemleri | Yeni fikirleri özümsememe |
| Eklemler problemleri | Bastırılmış öfke |
| Kalça problemleri | Kaderle ilgili bir karar verme korkusu |

## Hayatımızı kim yönetiyor?

İnançlar, gelenekler ve görenekler hayatımızı kontrol eder.

Bir köyden diğerine taşınan iki keşiş hakkında komik bir hikaye var.

Nehir kıyısında oturan, ağlayan bir kıza rastladılar.

Keşişlerden biri onun yanına gelip "Sizi ağlatan nedir ey kız ?" dedi.

Kız, "Nehrin kıyısının kaşısındaki o evi görüyor musun, sabah oradan geldim ve nehri geçmekte zorlanmadım ama suyun seviyesi şimdi yükseldi ve geri dönemiyorum, hem de tekne yok.

Keşiş, "hiç sorun yok'' dedi ve sonra onu omuzlarında taşıdı ve nehrin karşı kıyısına geçti.

Keşişler yollarına devam ettiler ve yaklaşık iki saat sonra, ikinci keşiş dedi ki: "Bir kadına asla dokunmamaya yemin ettik, ama biraz önce yaptığın şey günahtı, o kıza dokunmaktan zevk almadın mı?

Keşiş cevap verdi: "Ben kadını iki saat önce terk ettim ve sen halâ onu taşıyorsun.''

Biz de yüklerimizi her zaman yanımızda taşıyoruz.

## Kendi kendini iyileştirme

Her insanın iki tür şifası vardır: Birincisi ataların yenmeyi başardığı her hastalığın genetik tarafından iletilen antikorlar şeklinde depolandığı genlerin gelişimine bağlı olan kendi kendini iyileştirme. Diğer tip bilinçli şifadır ve bu düşünme şekli ile ilgilidir.

Vücutta iki program vardır, Büyüme Programı ve Savunma Programı. Biri çalıştığında, diğeri çalışmayı durdurur.

Aşık olduğunuzda büyüme programı sevgi tarafından uyarılır, (balayı) hastalıkları ortadan kalkar, çünkü beyin testosteron ve dopamin gibi kimyasallar salgılar. Bu maddeler, vücuda enerji sağlamak ve stres ve yorgunluktan kurtulmak için kanı arıtma, dokulara ve hücrelere pompalama işlemlerinden sorumlu lenf düğümlerinin çalışmasını arttırır, aşık olduğunuzda nöronlar psikolojik olarak rahat hissetmekten sorumlu serotonin hormonunu salgılarlar, bu hormon oranındaki bozukluk depresyon, anksiyete ve stres gibi birçok psikolojik bozukluğuna yol açar.

İkinci program savunma programıdır.

Dış tehlike durumundaysanız bu program korku tarafından uyarılır. Beyin sinyali alır, yorumlar ve hipofiz bezi (tüm bezlerden sorumlu ana bez) aracılığıyla adrenal bezlere bir sinyal gönderir, adrenal bezler kalp atış hızının yükseltilmesine ve kanın arterlere pompalanma hızına katkıda bulunan kimyasal "adrenalin"i salgılar.

Adrenalin, yüzleşmeye veya kaçmaya hazırlanmak için kanı uzuvlara kollara ve bacaklara iter ve yönlendirir. Adrenalin, lenfatik sistemin küçülmesine ve antikor üretiminin durmasına neden olarak vücudun hastalıklara direnme yeteneğini kaybetmesine neden olur.

Bir hasta kanser hastalarına verilen ilacın "kimyasal dozunu" aldığında, vücut savunmaya geçer.

İlaç, sağlıklı olanlar da dahil olmak üzere hızlı bir şekilde bölünen tüm hücreleri öldürdüğü için, bu ilaçla tedavi edildiğinde kanser hastasının sağlığı bozulur.

Kanser hastasının öleceğini düşünmesi işleri daha da kötüleştirir ve korku bunu pekiştirir.

**Korku büyümeyi bozar ve bağışıklık sistemini yavaşlatır.**

Korku, hayattaki en büyük sorunlardan biridir.

Hepimiz bir şeyden korkuyoruz, hastalık korkusu, bir şey kaybetme korkusu, ölüm korkusu ve sayısız başka korku.

**Bu** korkuyu yenmeye veya kontrol etmeye çalışıyoruz, korku hafıza ve geçmişteki tüm ilgili olaylarla ilgilidir, korku düşünme ile ilgilidir ve gelecekteki olayların beklentileriyle ilgili her şeydir, entelektüel süreç gerçekleşmezse korku olmayacaktır, düşünce iletişim için tek aracımızdır, bir şeyden korktuğunuzda ya kaçarsınız ya da yüzleşirsiniz.

Her iki durumda da, bunu yapmak için sahip olduğunuz enerjiyi kullanıyorsunuz, büyüme süreci için ihtiyacınız olan enerji büyümeyi durur, korku büyüme mekanizmasını kapatır, çünkü biyolojik olarak korumanın kimyası büyümenin kimyasıyla bağdaşmaz, beyin düşüncelerimiz aracılığıyla kana kimyasal maddeleri taşır, eğer zihnin çalışmasını kontrol edebilirsek, bedenin kimyasını kontrol edebiliriz.

Korku ve stres arttığında kafanın arkasına kan akar ve IQ azalır, çünkü kafanın ön kısmında zeka vardır, bazı hükümetler bunu bilir ve medyadaki korku ve gerginliğin yoğunluğunu artırmak için çalışır.

Medya aracılığıyla yayınlanan şey, COVID-19 pandemisi korkusunun yaratılması, korkunun bağışıklık sistemi azalmasına ve enfeksiyonların artmasına neden olmasıdır.

Yapılması gereken bağışıklık sistemi güçlendirmektir, eğer biriniz ayağına taşla vurursa taşı kırmanın bir anlamı yoktur, kullanılan tüm ilaçlar virüsü ortadan kaldırmaya yöneliktir. "Bizim örneğimizde virüs taş gibidir".

Tıbbî bakım, semptomlar ortaya çıktığında etkili olur, o zaman bağışıklık tepkisi çöker, neden mikroplara ve virüslere vücudun bütünlüğünden daha fazla önem verilir, virüslere ilaçlarla saldırıldığında virüse gelişme ve virüsün ilaca karşı bağışıklığı oluşturma fırsatı verilir, artık etkili olmayan antienflamatuvar ilaçlarda olduğu gibi.

Hastanın bağışıklık sistemini güçlendirmesine yardımcı olmak çözümdür.

Bağışıklığı güçlendirmek için inisiyatif alırsanız erken yaşta iyileşme, hastalığın semptomlarının evresi başlamadan önce gerçekleşmeye başlar.

Bunu mümkün kılan şey, bağışıklığın nasıl artırılacağına dair farkındalığı ve bilgiyi arttırmaktır.

Diyet önerileri, egzersiz, doğru uyku, derin nefes alma, olumlu düşünme ve korkusuzluğun tümü özbağışıklığı artırır ve yükseltir.

Vücut ikili kontrole, kendi kendini iyileştirmeye ve bilinçli iyileşmeye tabidir, örneğin, yaralı kişi tıbbi müdahale olmadan "basit bir yara veya öksürükten" kurtulur. Bu örnek, tıbbî müdahale olmadan veya bilinçli müdahale olmadan kendi kendini iyileştirmedir.

Solunum süreci hayatta kalmak için kendiliğinden çalışır, ancak daha hızlı veya daha yavaş, daha derin veya yüzeysel hale getirmek için müdahale edebilirsiniz, nefes almak istemsiz otomatik bir işlevdir, ancak nefes almayı bir tedavi haline getirmek için bilinçli olarak müdahale edebilirsiniz. Bu bilinçli iyileşmenin bir örneğidir.

Metabolizma süreci ayrıca egzersiz yoluyla aktive etmek için bilinçli olarak müdahale edebilir, bu da her bilinçli müdahalenin sizi hastalanmaktan uzak tutabileceği anlamına gelir. Herkes sağlıklı kalmak istiyor ama bunu nasıl yapacağımız konusunda bir bilgimiz yok.

Et yemenin zararlarını öğrendik, ancak çoğu insan arzularını takip ediyor, bu yüzden et yemeye teslim olmak bir dakikadan fazla sürmüyor.

Hissettiğiniz şey tamamen özneldir, farkındalığınızın basit bir göstergesidir.

Örneğin, depresyon her bireyin kişisel deneyimine ve buna nasıl tepki verdiklerine bağlıdır.

Kaygının yanı sıra insana olanlar beyinde yoğunlaşır.

- 1977'de, Amerikalı bir kadının, torununun kolunu bir arabanın altından kurtarmak için tek başına bir arabanın arkasını kaldırdığı bir video çekildi.

Laura Schultz 63 yaşındaydı ve kemiklerindeki ve eklemlerindeki ağrılardan şikâyetçiydi.

Sorulduğunda, "Üzgünüm çünkü hayatımın geç zamanda tüm hayatımın sırrını keşfettim.

Yeteneğimize inanırsak, arzu ve motivasyona sahipsek mucizeler yaratabiliriz.

O anda yapabileceğimden emindim, bir an bile şüphe duymadım, tecrübelerimden dolayı yapmadım.

Son birkaç gündür geçmiş hayatımı gözden geçirdim,

Yapmak istediğim birçok şey vardı ama başarısızlık korkusu bunu yapmamı engelledi.

Laura Schultz'a başarısızlık korkusu hakim olsaydı, arabanın arkasını kaldırıp torununu kurtaramazdı. Korkunun hayatımızda yaptığı şey budur.

Şu anda sakinim ve kimse beni tehdit etmiyor, ama şimdiki anın arkasında, gelecekte neler olabileceğini düşünen ya da geçmişte olan bir şeyin şimdi tekrarlanabileceğinden endişe eden derin bir zihin tabakası var, belki de bir hastalık, şimdi geçmişten ve gelecekten korkuyorum.

Düşünce araya giriyor ve belki yarın hastalanacağını söylüyor, şimdi aklımdaki hastalıkla ilgili görüntü korku yaratıyor.

Düşünce günümüzde bir korku duygusu yaratıyor, ki bu gerçek değil.

**Korku fikrini tetikleyen zihinde kalan deneyimdi.**

## bioenerji ile tedavi gerçeği

Bahsedeceğimiz bilgilerin bazıları yeni değildir ve bu bilgiler biyoenerji terapisi konusu hakkında bilgisi olmayan insanlar içindir ve internet, bilgiyi genişletmek isteyenler için bu bilgilerle doludur, ancak tüm bilgilerin doğru ve yararlı olmadığına dikkat edin.

**Biyoenerji Tedavisinin İlkeleri**

Birincisi: İnsan vücudunun enerjiyi çekme ve depolama yeteneği.

İkincisi: İnsanın potansiyelini ve kazanılmış enerjisini ve bunu başkalarına verme yeteneğini yayınlamak.

Yaşam Enerjisi "Prana"

Sanskritçe'de "Prana" kelimesi, insan vücudunda (görünmez veya eterik biyolojik biyocisim) sağlığı ve yaşamı koruyan hayati enerji veya yaşam enerjisi anlamına gelir, Japonca'da bu enerjiye "ki", Çince'de "chi" ve Yunanca'da "pnoma" denirken, Arapça'da yaşamın ruhudur.

Biyoenerji tedavisinin yaygın kavramı sınırlıdır.

Bazı biyoenerjetik terapistler bunu sağlık ve yaşam bozukluklarına tek çözüm olarak görürler.

Biyoenerjetik terapinin alıcısı, onları terapistin doğaüstü yetenekleri olarak görür.

Şimdiye kadar bildiğimiz şey, evrenin bileşenlerinin enerji olduğudur.

Evrendeki her şey enerjidir, duyularımızla tanıdığımız fiziksel madde, görebildiğimiz yoğun bir enerjidir.

Sadece gelişmiş cihazlarla tanımlayabildiğimiz ama aynı zamanda duyularımız aracılığıyla algımıza da ulaşan malzemeler vardır. Ses dalgalarını belirli bir frekansta duyabiliyoruz ve farklı frekanslardaki sesleri duyamıyoruz, bilimsel aletlerin duymadığımız sesleri tespit ettiğini biliyoruz (yunus sesleri, bazı böceklerin sesleri). Fareleri kovmak ve belirli kuş türlerini uzaklaştırmak için ses frekansları yayan belirli cihazlar kullanıyoruz.

Bilim adamları, evrenden gelen sesleri ve frekansları gelişmiş cihazlarla yakalayıp kaydedebildiler ve yorumlamaya çalışıyorlar.

Evrende algıladığımız ve bizi çevreleyen şeyler, kendi alanlarına giren her şeyi alan ve tanıyan belirli frekanslarda çalışan duyularımız aracılığıyla bilincimize iletilir.

Eski Çin tıbbında çeşitli tedavi seviyeleri:

1. Terapistin masaj için ellerini kullandığı seviye

2. Terapistin bitkileri kullandığı bir seviye

3. Terapistin akupunktur kullandığı bir seviye

4. Terapistin hastaya tuttuğu şeffaf enerjiyi kullandığı ve terapistin güneşten, havadan, topraktan ve insanı çevreleyen her şeyden elde ettiği "qi" enerjisi olarak adlandırılan bir seviye.

Enerji bir maddedir "bu kavram verili bir hale geldi ve kimse aksini söyleyemez" .

Duyularımızla algıladığımız fiziksel madde, yoğun bir enerji biçimidir.

Bedenlerimiz, görünür fiziksel beden olan yoğun maddeden oluşur.

Vücudun içinden dışarıya uzanan ve onu çevreleyen hafif, şeffaf, görünmez bir malzemeden oluşur, Fiziksel bedeni bir sünger parçasına, eterik bedeni de suya benzettik, suyun içine sünger koyarsak su süngerin içinden dışarıya doğru uzanır ve onu çevreler. Böylece eterik beden fiziksel bedenin içinden genişletilir ve onu dışarıdan çevreler.

**Bu görünmez "hafif maddesi" nedir? Nelerden oluşur?**

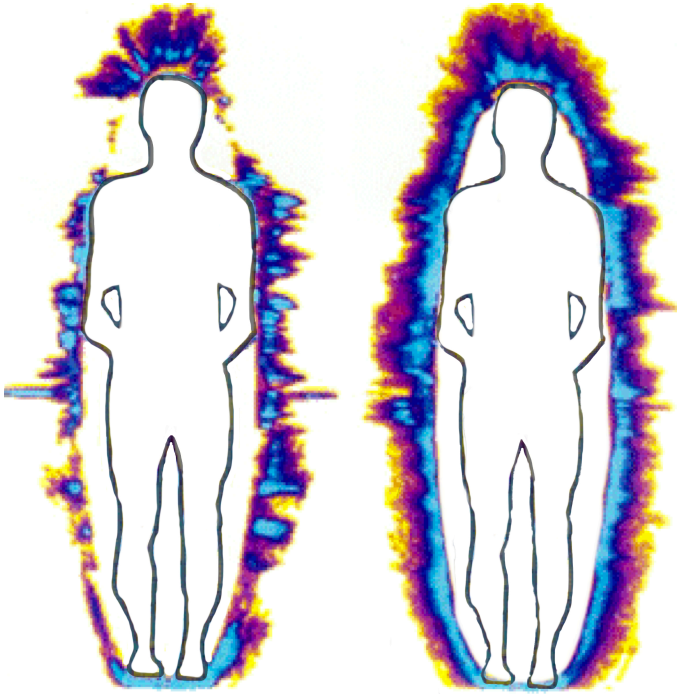
Maddenin üç durumu (katı, sıvı ve gazlı) olduğu ve dördüncü bir durumun (biyoplazma) keşfedildiği ve eterik cismin dördüncü durumdan oluştuğu bilinmektedir, bu nedenle biyoplazmik cisim olarak adlandırılır.

Biyoplazmik cisimin bileşenleri nelerdir ?

- **Aura**, insan vücudunun etrafındaki enerji alanıdır, Dünya'nın elektromanyetik dalgalarıyla ilişkili enerjisidir, çok renklidir.

- Çakralar, enerjinin giriş ve çıkışı için noktalar veya kapılar olan enerji merkezleridir.

- Meridyenler, enerjinin vücudun her organına iletilmesi için kanallardır.



- **Aura**

Eterik cisim veya arua, 1939'da Simon Kyrillian adlı bir Rus araştırmacı tarafından icat edilen özel elektromanyetik kameralar tarafından keşfedildi.

Bu aura, bir bitki, bir hayvan veya bir insan olsun, herhangi bir canlı vücudu çevreler ve ayrıca cansız nesneleri de çevreler.

Auranın şekli ve renkleri kişinin fiziksel ve psikolojik durumuna bağlı olarak değişir. Eterik cismin durumu bize hastanın durumu ve sağlığı hakkında bilgi verir, yukarıdaki / önceki resimde hastalık durumunda düzensiz aurayı gösteriliyor ve iyileştikten sonra düzenli aurayı gözlemleriz.

Eterik cisim bir cama benzer, cam içinden sağlam ve temiz olduğunda ışığın geçer ama kirlendiğinde, ışığın geçişine engel olur.

Ayrıca, eterik cisim sağlıklı ve temiz olduğunda, "chi" enerjisi içinden iyi geçer ama kirlendiğinde enerji geçmekte zorlanır.

Eterik cisimin birkaç işlevi vardır:

1- Vücudumuzu çevreleyen titreşen bir alandır ve üzerinde yaşadığımız dünyanın manyetik alanı ile ilişkili manyetik biyolojik bir enerjidir.

Fiziksel vücudun bir kopyasıdır ve eterik cisimdeki herhangi bir değişiklik görünür fiziksel vücutte bir değişikliğe yol açacaktır.

Deneyler, hastalıkların fiziksel vücutte bir hastalık olarak görünmeden önce ilk önce eterik cisimde hastalıklı enerji şeklinde ortaya çıktığını göstermiştir.

Dünya'nın elektromanyetik alanında, ozon deliği gibi bir arıza olduğunda dünya büyük ölçüde etkilenir ve vücudun aurada meydana gelen herhangi bir değişiklikten etkilenmesi gibi değişiklikler açıkça başlar.

Enerji terapisi aurayı normal haline döndürmek ve böylece fiziksel vücutteki dengesizliği düzeltmektir.

2- Vücudu sıcak tutmak için termal örtü görevi görür.

3- Fiziksel vücudun trafındaki dış çevreden gelen enerjinin taşıyıcısı görevi görür ve ona besler.

4- Fiziksel vücudu zararlı negatif enerjilerden korur.

Gezegeni çevreleyen elektromanyetik eterik cismin içinde yaşıyoruz ve bu nedenle kendi aramızda iletişim ve etki alışverişinde bulunan bir alandayız.

"**Şeffaf** hafif maddesinin" ikinci bileşeni enerji merkezleridir, çakralar olarak adlandırılırlar. Bilim bu çakraları henüz fotoğraflamayı ve şekillerini ya da bulundukları yerleri fiziksel olarak ispatlamayı başaramamıştır.

Çakra, enerjinin toplanması ve geçişi için merkezler ve kapılar olan "tekerlek" anlamına gelir.

Koni şeklindedirler ve biyoenerjinin içinde dolaşırlar ve bu merkezler hormon salgılayan sinir düğümlerine ve endokrin bezlerine bağlanır.

Bu çakralar, enerji alan ve onu vücutta hormonal kimyasal değişikliklere dönüştüren transformatörler olarak da düşünülebilir.

İşlevi, enerji almak ve onu kanallar aracılığıyla vücudun tüm organlarına tanıtmak, daha sonra tüketilen ve kirlenmiş enerjiyi çıkarmak ve vücuttan dışarı göndermektir.

Bu merkezlerin önemi bundan kaynaklanmaktadır, endokrin bezleri aktif ve sağlıklı olduğunda, tüm vücut aktiftir ve tüm iç organların sağlıklı olmasını sağlar.

**Temel çakralar**

1- kök çakrası

2- Seks çakrası

3- Göbek çakrası

4- Ming-min çakrası

5- Dalak çakrası (ön ve arka)

6- (ön ve arka)  6-Solar çakrası

7- Kalp çakrası (ön ve arka)

8- Boğaz çakrası

9- Agna çakrası

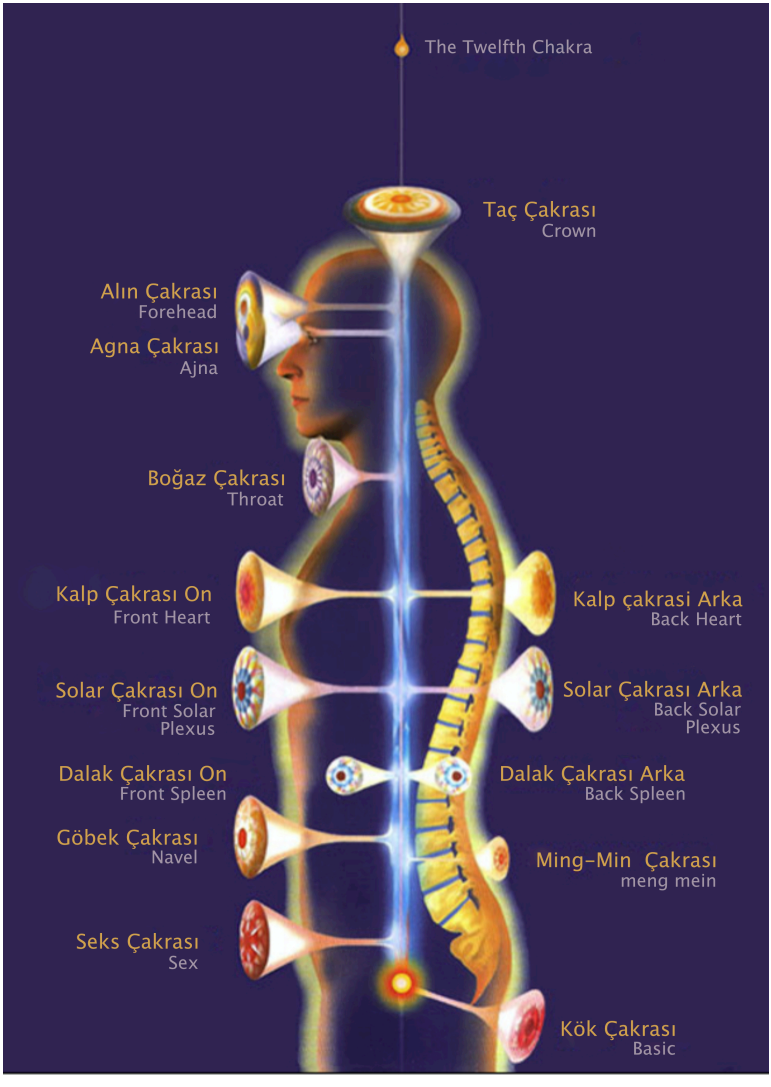
10- Alın çakrası

11- Taç çakrası

Çakralar enerji vericilerine ve alıcılarına benzer.

Bu çakraların önemi, bu çakraların her birinin büyük bir beze ve sinir ağına bağlı olmasından kaynaklanmaktadır.

Çakra bölgelerine bakarsak, onları insan vücudundaki ana ve çok önemli endokrin bezlerinin yerlerinde buluruz ( hipofiz –epifiz bezi - tiroid - timus - pankreas - adrenal - cinsel organ ).


The Twelfth Chakra
Taç Çakrası
Crown
Alın Çakrası
Forehead
Agna Çakrası
Ajna
Boğaz Çakrası
Throat
Kalp Çakrası On
Front Heart
Kalp çakrasi Arka
Back Heart
Solar Çakrası On
Front Solar Plexus
Solar Çakrası Arka
Back Solar Plexus
Dalak Çakrası On
Front Spleen
Dalak Çakrası Arka
Back Spleen
Göbek Çakrası
Navel
Ming-Min Çakrası
meng mein
Seks Çakrası
Sex
Kök Çakrası
Basic

Daha da önemlisi, bu çakralar, enerjinin iyi dağıtılmasını sağlayan tüm vücutta enerji taşıyan ana besleme hattı görevi gören bir kanal ile birbirine bağlanır.

Çakraların önemi, endokrin bezlerin aktive edilmesinde ve onlara enerji verilmesinde kendini gösterir.

Enerji terapisinin önemi bundan kaynaklanmaktadır, terapist çakraları aktive ettiğinde, bezleri otomatik olarak aktive eder ve enerjiyi onlara geri yükleyerek vücudun geri kalanı için sağlıklı olmasını sağlar.

1 - Omurganın sonundaki tabanı veya kökü çakrası, kemikler, kas, kan, iç organlar, genel canlılığı etkiler, vücut ısısı, bebeklerin ve çocukların büyümesi, kendi hayatta kalma merkezi, kötü huylu tümörler, canlılığın azalması, alerji, bronşiyal astım, iktidarsızlık, eklem iltihabı, omurga problemleri, hematolojik hastalıklar, büyüme sorunları, psikolojik sorunlardan sorumludur.

2 - Kasık bölgesinde seks çakrası.

Cinsel organlardan, mesaneden, bacaklardan, fiziksel veya alt yaratıcılık merkezinden sorumludur.

Sekse bağlı sorunlar, mesane hastalıklarından da sorumludur.

3 - Göbeğin arkasındaki Ming Min çakrası

Böbreklerden, adrenal bezlerden sorumludur, belirli bir dereceye kadar iç organları besler, kan basıncını düzenler, böbrek problemleri, canlılığın azalması, yüksek tansiyon ve sırt problemlerinden sorumludur.

4 - Göbek çakrası

İnce ve kalın bağırsak, kabızlık, hamilelik zorluğu, apandisit, vücutta genel canlılığın azalması ve bağırsaklarla ilgili diğer hastalıklardan sorumludur.

5 – Dalak çakrası

A – Ön kısım: Karnın sol kısmı anterior solar pleksus çakra ile göbek çakrası arasındadır.

Havada bulunan yaşam enerjisi için önemli bir giriş noktasıdır. hem ana çakraların hem de tüm vücudun yaşam enerjisini sağlar.

B – Arka kısım: ön dalağın çakrasının arkasında bulunur.

Ön dalak çakrasına, vücudun canlılığının azalmasına, genel halsizliğe ve kan hastalıklarına benzer bir işleve sahiptir.

6 - Solar pleksus çakrası

A- Ön kısım: Kaburgalar arasındaki boşluğun alanı (sternumun altında) diyafram, pankreas bezi, karaciğer,

mide ve belirli bir dereceye kadar ince ve kalın bağırsak, apendiks ve diğer iç organlardan sorumludur.

B - Arka kısım: Solar pleksusun ön çakrasının arkasındadır.

Ön solar pleksus çakra, yüksek kan kolesterol seviyesi, diyabet, peptik ülser, karaciğer enfeksiyonları, romatizmal eklem iltihabı, kalp hastalığı ve bu organların diğer hastalıkları ile aynı işlevlere sahiptir.

7 - Kalp çakrası

A - Ön kısım: Göğüs kafesinin merkezindedir

B. Arka kısım: Kalbin arkasındakidir, kalp, timus, dolaşım sistemi, akciğer, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, akciğer hastalıklarından sorumludur.

8 - Boğaz çakrası, boğaz merkezinde, boğaz, tiroid bezleri, paratiroid bezleri ve guatr, faringeal ülser, bronşiyal astım gibi boğazın lenfatik sistem hastalıklarından sorumludur ... Ve saire.

9 - Agna çakrası, kaş arası, hipofiz bezi ve endokrin bezlerinden sorumlu, kötü huylu tümörlerin, alerjilerin, bronşiyal astımın ve endokrin bezlerle ilgili hastalıklarından sorumlu olan ana çakraların çalışmalarını düzenler.

10 - Alın çakrası, alın merkezindedir, sinir sisteminden, epifiz bezinden, sinir sistemi ile ilgili hastalıklardan sorumludur.

11- Taç çakrası, başın tepesindedir, beyinden, epifiz bezinden, epifiz bezi ve beyinle ilgili hastalıklardan (fiziksel veya psikolojik hastalıklar) sorumludur.

**Enerji merkezlerinden birinde herhangi bir arıza meydana geldiğinde, bu merkezlerle ilişkili bezlerin ve organların arızalanmasına yol açacağı anlamına gelir.**

**Aynı zamanda, enerji merkezlerindeki arıza düzeltildiğinde, enerjinin geçişine ve iç organlara iletilmesine yol açacağı ve kendi kendini iyileştirme programını mümkün kılacağı anlamına gelir.**

Vücudun normal pozisyonu içsel bir denge durumunda olmalıdır ve bu dengedeki (dengede) herhangi bir dengesizlik (bozulma) olursa o zaman bu, tedavi edilmesi gereken patolojik bir durumdur.

**- Enerji Meridyenleri**

"Şeffaf hafif maddenin" üçüncü bileşeni meridyenlerdir.

İnsan vücudundaki enerji meridyenleri, vücudun her organına enerji ileten görünmez çizgiler veya kanallardır.

Bu meridyenler, kanı farklı hücrelere ve dokulara taşıyan, baştan ayağa uzanan damarlara ve arterlere benzer.

Enerji meridyenlerinin her biri ona birkaç iç organ tarafından bağlanır ve meridyenlerden birindeki enerji akışı engellenirse bu, meridyenlerle ilişkili tüm iç organları etkiler.

- Karaciğer meridyeni: iştahsızlık, karaciğer bölgesinde zayıflık, mizaç keskinliği, katarakt, şişmiş bacaklar, karın davulculuğu, hafif sarımsı idrar.

- Safra kesesi meridyeni: baş ağrısı, alerji, çabuk morarma, göz problemleri, iştah azalması, ishal veya kabızlık.

- Üçlü ısıtıcı meridyeni: kulak çınlaması, işitme bozukluğu, yorgunluk, hazımsızlık, solunum problemleri, aşırı uyanık kalma, idrar problemleri.

- Yönetici meridyeni: çarpıntı, anjin, nezle, terli eller, zihinsel özür, yükseklik korkusu, uykusuzluk.

- Böbrek meridyeni: adet problemleri, ishal, su tutma, obezite, soğuk ayaklar, hazımsızlık, aşırı yorgunluk.

- Mesane meridyeni: baş ağrısı, boyun tutulması, sırt ağrısı, sinirlilik, anksiyete, psikolojik problemleri ve rahatsızlık, sık idrar, esneme, titreyen eller.

- İnce bağırsak meridyeni: şişkinlik, baş ağrısı, kulak çınlaması, bacakların bozulmuş perfüzyonu, hazımsızlık, kabızlık, soğuk algınlığı hissi.

- Kalp meridyeni: solunum problemleri, boğazın şişmesi, eklem ağrısı, üreme problemleri, halsizlik.

- Dalak meridyeni: kırmızımsı cilt, çarpıntı, zayıf uzuvlar, sıcak eller, şişmiş burun, uykusuzluk, aşırı terleme.

- Mide meridyeni: kuru dudaklar, iştahın artması veya azalması, şişmiş karın, sarımsı cilt, ağız yaraları.

- Kalın bağırsağın meridyeni: kabızlık, ishal, diş ağrısı, baş ağrısı, boğaz ağrısı, soğuk omuzlar.

- Akciğer meridyeni: omuz ağrısı, öksürük, soğuk eller ve ayaklar, kuru cilt, sinirlilik, sıcak eller.

İnsan vücudunda enerji meridyenlerinin varlık alanları ve her birinin görevi

• Sağ elin avuç içi güçlendirilmiş bir enerji meridyenine sahiptir.

• Sol elin avuç içi yatıştırıcı enerji meridyenidir.

• Vücudun herhangi bir bölgesindeki ağrı hissi, sol el kullanılarak sakinleştirilebilir, çünkü bu el vücuttaki yatıştırıcı ve analjezik enerjiden sorumludur.

Vücut, enerji meridyenlerden düzgün bir şekilde akarsa kendini iyileştirme yeteneğine sahiptir.

Enerji akışında engeller ve tıkanıklıklar bulursanız bu, psikolojik bir etki de bırakacaktır. Tüm olumsuz psikolojik duygular korku, stres, üzüntü, öfke vs... Tüm bu duygular, vücudun enerji sistemindeki bu dengesizlikten kaynaklanır.

**Bioenerji ile iyileşme, eterik cismin tüm bileşenlerinin normal ve uygun yerlerine geri dönmesidir. Böylece vücudun kendi kendini iyileştirme oranı artar.**

Bu, biyoenerjetik terapi sürecinin özüdür.

**Eterik cismi nasıl sağlam hale getirebiliriz?**

Bilgi ve uygulama yoluyla, eğitim kurslarına kayıt yoluyla ve mevcut çeşitli referanslarda araştırma ve çalışma yoluyla bilgiye erişim...

Uygulama ve deneyim yoluyla öğrenir ve tecrübe kazanırız, önce nasıl enerji elde edeceğimizi, sonra onu nasıl kullanacağımızı ve başkalarına nasıl vereceğimizi öğreniriz.

Biyoenerji terapisi tüm dünyaya yayılmış, farklı okullar ve tedavi yöntemleri ortaya çıkmıştır, milyonlarca hasta tedavi edilmiştir, bu bilim hastaneler ve fizyolojik tedavi merkezleri gibi sağlık çevrelerindeki tüm sağlık profesyonellerini, doktorları, hemşireleri ve terapistleri ilgilendirmektedir, doktorlar ve psikoterapistler için önemlidir, bu toprak anadaki herkes için önemlidir.

İyileştirici enerji terapisi için inançların etkisinden kurtulmak gerekir, iyileştirici enerji terapisi düşünce özgürlüğüne ihtiyaç duyar.

## Tedavi mekanizması

Dünyada biyoenerjiyi önemseyen birçok birçok okul vardır ve bu okulların farklı tedavi yöntemleri vardır ve hepsi eterik cisim, enerji merkezleri ve meridyenler tedavisinde aynı ilkeler üzerinde hemfikirdir.

İki okul üzerinden buna bir örnek verelim, Birincisi REIKI adında bir okul, ikincisi Pranik Şifa adlı bir okuldur ve aşağıdaki tablo izlenen tedavi yöntemlerindeki farkı göstermektedir.

**A - Reiki REIKI Okulu**

1 - Çeşitli okullar (farklı yöntemler).

2 - Bazı okullar terapide dokunmayı kullanır.

3 - Temizleme teknolojisi kullanmaz.

4 - Tüm hastalıklar için tek bir protokol kullanır.

5 - Enerji kaynağı içseldir (tedavi eden gücü).

6 - Tedavide renk enerjisi kullanmaz.

7 - Koruma teknolojisi kullanmaz.

8- Enerji ana merkezleri yedidir.

**B - Pranik Şifa Okulu**

1 – Tek bir okul.

2 - Tedavi sırasında dokunma kullanmaz.

3 - Temizleme teknolojisini kullanır.

4 - Hastalıkları tedavi etmek için çoklu protokoller kullanır.

5- Enerji kaynağı içsel ve dışsaldır (doğa ve evren).

6 - Tedavide renklerin enerjisini kullanır.

7 - Koruma teknolojisini kullanır.

8- Enerji ana merkezleri on birdir.

Biyoenerjetik terapi temel olarak iki işleme dayanır:

Birincisi, **temizleme işlemidir**, yani bir aura, çakralar veya meridyenlerle olsun, eterik bedenin bileşenlerinden kirlenmenin veya negatif enerjinin uzaklaştırılmasıdır.

İkincisi, **şarj işlemidir**, yani çakralara ve iç organlara onları aktive etmek ve normale döndürmek için gereken enerjiyi sağlamak.

**Tedavi mekanizması, entelektüel bir süreç olan açık niyettir, yani beyin tarafından üretilen elektromanyetik enerjidir.**

**Hislere dayanan samimî sevgi, yani kalp tarafından üretilen elektromanyetik enerjidir.**

**Bu iki enerjiyi birleştirerek, iyileşme sürecinde amaçlanan diğer enerjileri etkileyebilecek ve dönüştürebilecek yeni bioenerji üretilir.**

Bu kısaca bioenerji ve enerji tedavisinin mekanizması hakkında hiçbir bilgisi olmayanlar içindir.

Biyoenerji terapisi, insan vücudundaki enerjiyi yeniden dengelemeyi amaçlayan pratik bir bilimdir, doğa ve evren yasalarına dayanan enerjidir.

**Biyoenerjetik terapinin, dini inançlarla hiçbir ilgisi yoktur.**

## Gerçek Deneyimler

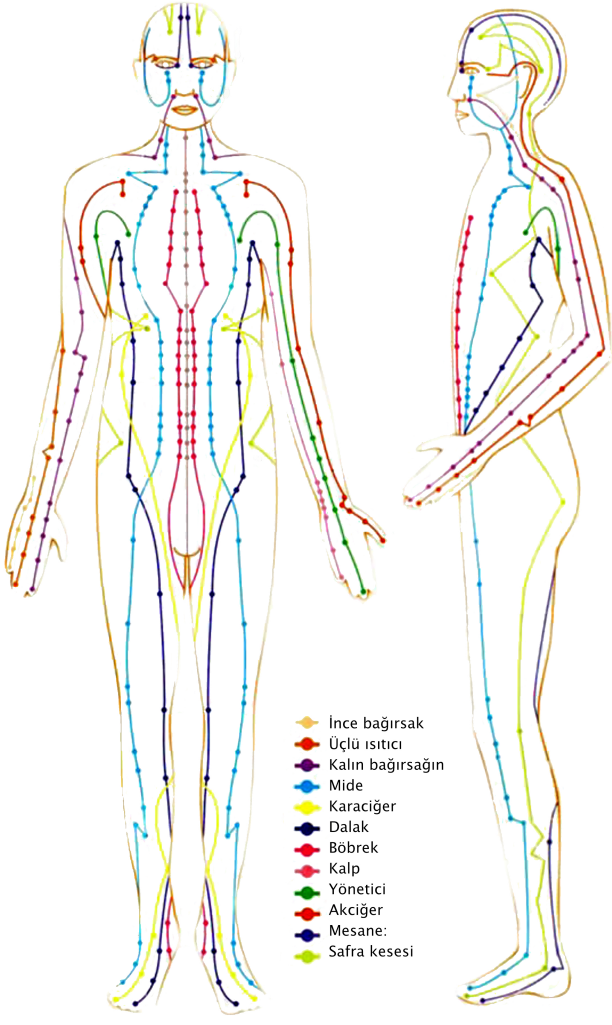
• Kişisel deneyimim

Birkaç yıl önce omuzda, sağ kolda şiddetli ağrı ve el parmaklarında uyuşukluk hissettim, bu yüzden hastaneye gidip durumu incelemek için acele ettim ve film çektikten sonra boynun omurlarında bir kasılma olduğu ortaya çıktı ve omurlar arasındaki kıkırdak sıvısı omuriliğe baskı yapacak şekilde dışarı çıktı, doktor bana yedi çeşit ilaç yazdı ve durumun ciddiyeti nedeniyle mümkün olan en kısa sürede ameliyat gerekliydi.

Bu sırada *''Düşünceniz Vücudunuzu Nasıl İyileştirebilir''* kitabını okuyordum.

Bu yüzden düşünce ve tasavvur yoluyla tedaviyi denemeye karar verdim ve tedavi 15 gün sürdü ve doktor tarafından reçete edilen herhangi bir ilaç almadan ağrı ve uyuşukluk belirtileri ortadan kalktı ve ameliyat olmadım.

Ertesi yıl tıbbi muayene için başka bir hastaneye gittim ve görüntülemeden sonra boyun omurlarının omurgaya sağlam bir biçimde yerleştiği ortaya çıktı.


İnce bağırsak
Üçlü ısıtıcı
Kalın bağırsağın
Mide
Karaciğer
Dalak
Böbrek
Kalp
Yönetici
Akciğer
Mesane:
Safra kesesi

İyileşmem için geçen sürede, hastalıklı yeri bozulmadan ve günlük olarak 30 dakika boyunca hayal ettim ve duyguma tasavvur da eşlik etti. Omurların sağlam olduğunu ve kıkırdak sıvısının doğal yerinde olduğunu hissediyordum.

Bu deneyim şüphesiz düşünme ve tasavvurunun vücudu iyileştirme yeteneğini doğruladı.

• Burada biyoenerji tedavisi gören kişilerden birinin hikayesini anlatacağız ve yaşadığı deneyimi yayınlamayı kabul ettikten sonra bir videoda söylediklerini aktardık ve röportajı kaydettik.

Abdulhadi Şuayb yirmili yaşlarında genç bir adam ve şöyle diyor:

Beş yıl önce artık iyi göremiyordum, bu yüzden tedavi için göz doktoruna gittim ve herhangi bir sonuç veya iyileşme göremedim.

Oftalmolojide doktorların ve hastanelerin konsültasyon yolculuğuna başladım ve sonuç aynı: Soruna bir çözüm yok.

Doktorlardan biri bana bir göz damlası reçete etti ve sürekli kullanmamı istedi, ancak durum kötüleştiğinde başka bir doktora gittim.

Bana problemimi ona anlattığım için şanslı olduğumu söyledi ve bu damlayı tamamen kullanmamı engelledi çünkü kullanmaya devam edersem görme yeteneğimi kaybedeceğimi söyledi.

Bir gün annem bana farklı bir tedavi yönteminden, enerji terapisinden bahsetti, bu fikirle alay ediyordum ve gülüyordum ama beni bu tedaviyi denemeye ikna edebildi ve kaybedecek hiçbir şeyim olmadığını söyledi, ilk başta ve birkaç seanstan sonra herhangi bir iyileşme hissetmedim ve bunun nedeni seansların randevularındaki isteksizliğim ve düzensizlikti.

Terapist bana sonuç almak için seansları düzenli hale getirmem gerektiğini söyledi.

İlk ayda bu seanslara katılmaya karar verdim ve sonra farkı hissetmeye başladım ve açıkça görebilmeye başladım, iyileştiğimi ve tedavinin bittiğini sandım, bu yüzden tedaviyi durdurdum ama sorun tekrar geri geldiğinde tedavi seanslarına düzenli olarak katılmak için tekrar gitmeye karar verdim, biyoenerjetik terapiyle görmenin normale döneceğine tamamen ikna oldum ve gerçekten görme normale döndü.

Röportajda Abdulhadi'ye, “Başkalarına ne tavsiye edersiniz?” diye sorulduğunda

Dedi ki: Başkaları inanmayacak ve insanların söylediği yaygın bir deyişten bahsetti (Hikmet sahibine sormayın ama bir tecrübe edene sorun).

Beş yıldır göremiyorum, çalışmayı ve işimi bıraktım, evde oturmaya karar verdim, şimdi durum tamamen değişti ve hayatım normal haline döndü.

Bu durum tıbbi olarak retina uyumsuzluğu olarak adlandırıldı ve tüm tıbbi referanslar böyle bir durum için ilaç tedavisi veya cerrahî müdahale olmadığını doğruladı.

İyileşme sürecini gerçekleştiren kesinlikle kendi kendini iyileştirme programıdır.

İyileşme katalizörü, hastanın düşüncesi ve inancıydı ve destekleyici ve etkili olan biyoenerji terapisiydi.

Hasta bu tedavinin iyileşmesine yol açacağına inanmasaydı, iyileşme gerçekleşmezdi.

Bu yüzden düşünme ana faktördü ve biyoenerjetik terapi kendi kendini iyileştirme için etkili ve destekleyici faktördü.

• Biyoenerjetik terapi gören otuz yaşındaki bir kızın başka bir hikayesini anlatacağız ve yaşadığı deneyimi yayınlamayı kabul ettikten sonra bir videoda söylediklerini ve kaydedilmiş röportajı aktardık.

Alaa Kerzon diyor ki:

Kemoterapi ve radyoloji ile nazofarenksteki kanserden kurtulduktan sonra, yolculuğuma bir yıldır beni terk etmeyen acılarla başladım.

2011-2017 yılları arasında Biyoenerji tedavisini düşününceye kadar sol kulaktaki ağrı, ısı ve ağırlık her zaman çekiyordum.

Tek doktor reçeteleri, alındığında artık ağrıyı hafifletmeyen analjeziklerdi.

Birçok doktor bana acıyla yaşamak zorunda olduğumu söyledi.

Artık hiçbir şey yapamıyorum, arkadaşlarımla ilişkilerim durdu, çalışmayı, derslere ve eğitimlere katılmayı bıraktım.

Hastalıkların tedavisi için biyoenerjetikin / biyoenerjinin varlığını öğrenene kadar, Jehad Bey ile eğitimlere katılıp çok okuyup ikna oldum, daha sonra enerji terapisine başladım ve tedavinin üçüncü seansından sonra farkı hissettim yani

ağrı ve ısı yavaş yavaş kaybolmaya başladı ve normal hayatıma döndüm.

Sağlıklıyım ve kansere yakalanmadan önce bir Alaa gibi çalışıyorum.

• Açık bir önemi olan başka bir deneyim

Şiddetli migren atakları geçiren ve tedavi hakkında düşünmenin rolüne ikna olmayan bir kadınla tanıştım.

Bir gün beni aradı ve şiddetli ağrılarından bahsetti, yardım istedi ve ona uzaktan enerji terapisi seansı yapacağıma söz verdim.

O sırada meşguldüm, yarım saat sonra beni aradı ve çok teşekkür etti, böylece acı hızla kaybolana kadar ona ne yaptığımı öğrenmek için benimle görüşmek istedi ama Aslında ben onu iyileştirecek hiçbir şey yapmadım, ama onu tedavi etmem konusunda ısrar etti ve fikrini değiştirmedi.

Bu, düşünme ile bağlantılı olarak kendi kendini iyileştirmedir, eğer iyileşmeden emin olmasaydı, iyileşme gerçekleşmezdi.

İçimizde var olan değeri, beden, sağlık ve hastalıkla ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olan ve gerçekten kuvvetli bir şekilde etkileyebilen düşünceyi keşfetmeliyiz

• Meslektaşlarımızdan biri bioenerji ile çalışıyordu ve uyguluyordu.

Başkalarının tedavisine yardım ediyordu, bir gün meme kanserine yakalandı, durumu hızla kötüleşti ve hastalığın üstesinden gelemedi, bir grup terapist ona yardım etmeye çalıştı ve ben de onların arasındaydım.

Tedavi nöbet olarak aralıklarla dağıtıldı, her iki saatte bir terapist bir tedavi seansı yapıyordu, ancak hayatta kalamadı.

Çok kötü bir psikolojik durumdaydı ve ölüm korkusu tarafından kontrol ediliyordu, onu tedavi etmek için yapılan tüm çabalar boşa gitti, çünkü kendine yardım edemedi.

Korkunun üstesinden gelemedi, kendi kendini iyileştirmeyi teşvik etmek için düşünmeyi kullanamadı, muhtemelen iyileşme sürecinde düşünmenin ve tasavvurun önemini fark etmedi.

Enerji terapisi çalışmamız sırasında, terapistin hastanın rızasını almadan önce hastayı tedavi edemeyeceği, çünkü bunun başkalarının yaşamlarına müdahale olarak kabul

edildiği ve bunun etik olduğu ve uyulması gerektiği söylendi.

Hastanın rızası olmadan tedavi edilmesi sonuç vermez ve iyileşmeyi sağlamaz.

İyilik yapmanın yardım etmek istediğiniz kişinin rızasını gerektirip gerektirmediğini merak ettim?

Rızası olmadan boğulan bir insanı kurtarmak, hayatına müdahale olarak kabul edilir mi?

Birisi bayılırsa, onu ayıltıyor musunuz yoksa onayını mı bekliyorsunuz!?

Biyoenerji ile birçok hastayı haberi olmadan uzaktan tedavi ettim ve durumlarını onlara yakın insanlar aracılığıyla takip ediyordum ve iyi sonuçlar alıyordum.

Hastalara rızaları olmadan yardım etmenin sonuç verdiğini doğruladım. Başkalarının hayatlarına olumlu müdahalenin ve onların yardımın uyulması gereken ahlaki bir mesele olduğuna inanıyorum.

- Kanser tedavisi gören bir kızla tanıştım ve her kemoterapi dozundan sonra, birkaç gündür kemiklerinde çok şiddetli ağrı çekiyor ve doktorlar ağrısını hafifletmek için

sakinleştiriciler reçete ediyor ve ağrı yatıştırıcılara rağmen devam ediyor.

Biyoenerjetik tedavi üzerinde çalışırken, dozu almadan önce ağrı enerjisini ilaçtan çıkarmanın mümkün olduğu söylendi. Bunun nasıl olabileceğini merak ettim? Çünkü burada uğraştığımız şey hasta değil, ilaçtır, ilacı etkileyebilir miyiz?

İlaç üzerinde ilk deneylerimdi.

Seansı yürüttükten ve ilaçla uğraştıktan sonra, sonuçlar etkileyiciydi.

Hasta ağrı hissetmedi, ancak hasta ağrı enerjisini ilaçtan çıkarma konusunu biliyordu ve bu işin içinde iki olasılık olduğunu keşfettim.

Ya ilacın enerji ile tedavisi istenen sonucu elde etti ya da hasta, bioenerji ile ağrının ilaçtan çıkacağına olan inancı nedeniyle ağrı hissetmedi yani bu, plasebo fenomeni hakkında bahsettiğimiz şeye karşılık geliyor.

Konunun gerçekliğini bulmak için, başka bir ülkede kanser tedavisi gören bir hasta için birkaç seans yaptım, elbette uzaktan seanslar, hastanın bilgisi olmadan ve kız kardeşi seansların sonuçlarını benimle takip ediyordu, sonuc ilk deneyde hastanın sonucuna oldukça benziyordu, yani hasta kimyasal dozu aldıktan sonra ağrı hissetmedi.

Bu durumda, hastanın düşüncesinin ağrının kaybolması üzerinde hiçbir etkisi yoktur ve bu biyoenerjetik terapinin ağrı enerjisini ilaçtan çıkarma yeteneğini kanıtlar.

Elbette bu kişisel bir deneyimdir, somut sonuçlarla algılayıp yorumlayabileceğimiz gerçek bir deneyimdir yani zihinden ve kalpten birlikte yayılan düşünce ve dalgaların diğer dalgaları etkileyebileceğini kanıtlar.

Lynn McTaggert'in "*Niyet Deneyi*" adlı kitabında, iyileşme sürecinde niyetin ve beyinden gelen dalgaların etkisini doğrulayan belgelenmiş bilimsel deneylerin bir koleksiyonu vardır.

Kanada'da yaşayan bir arkadaşım bioenerji terapisi ile ilgili deneyimi hakkında yazdı.

Bu tedaviye teleterapi denir ve ağrının ortadan kalkmasında bioenerjinin etkisi belirgindir, bu deney aynı zamanda Hermes'in ilkelerinde daha önce bahsedilen yasaların geçerliliğinin bir örneğidir, özellikle iletişim ilkesi.

Mesajın metni şöyledir:

‘Jehad bey ile olan deneyimim, 2 santimetrelik bir uterus boşluğuna sahip bir uterus ekinin tedavisi için birkaç seanstır.

Uterus ekinin karnında sürekli ağrı ve adet döngüsü günlerinde şiddetli ağrı var, Kanada'da tıbbî tanı ve tedavi çok yavaştır ve ondan kurtulmak için sıramı bekliyordum, Ağrıyı günlük ve anlık olarak hissediyordum , Jehad Beyden seanslar istedim, birkaç seanstan sonra günlük ağrıdan kurtuldum ve şimdi üç aydan beri acı çekmiyorum ve uterus ekinin muayene edilmesi için sıramı bekliyorum, elhamdülillah.''

Biyoenerjetik tedavi garantili sonuçlar mıdır? Tabii ki hayır.

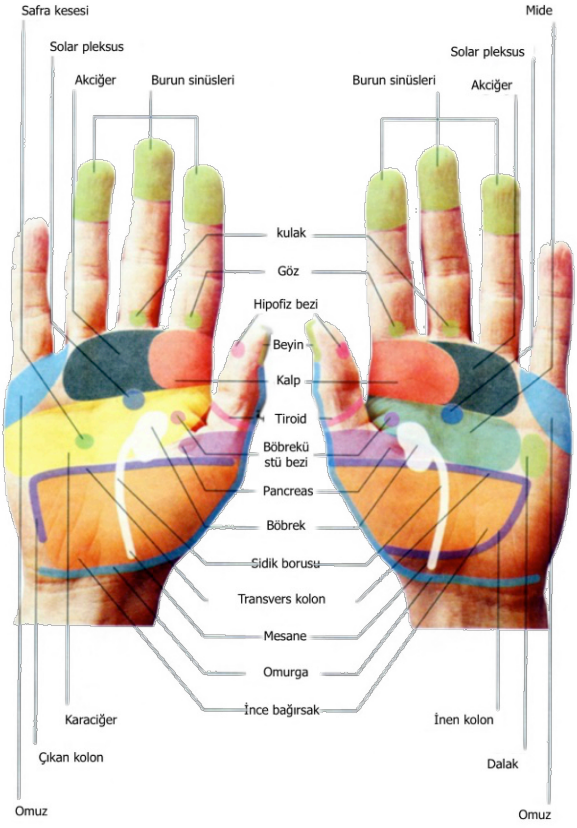
Bu, başarısının unsurlarının tamamlanmasına bağlıdır, işe yaramayan birçok vaka vardır ve bunların nedenlerinden biri, durumun doğru teşhisinin yapılmamasıdır.

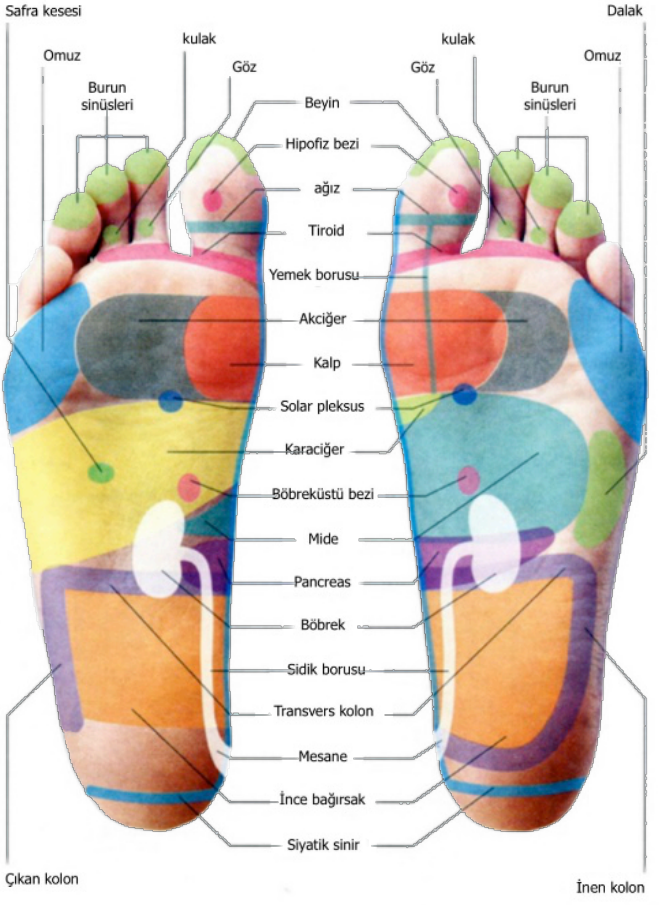
Başarılı ve başarısız vakaların çoğu, terapistin psikolojik ve fiziksel durumuyla ve hastanın zihinsel durumu, tedaviye olan inancı ve iyileşme sürecindeki rolünü yerine getirme istekliliği ile ilgilidir.

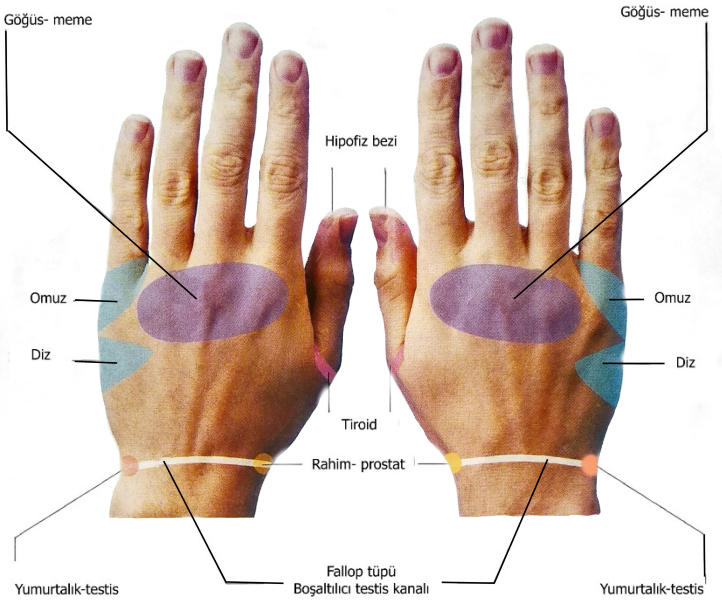
# Doğal tedavi yöntemleri

## Vücutta masaj noktaları (refleksoloji)

Buna refleks denir, bu yöntem her yerde, herhangi bir zamanda kullanılabilir.

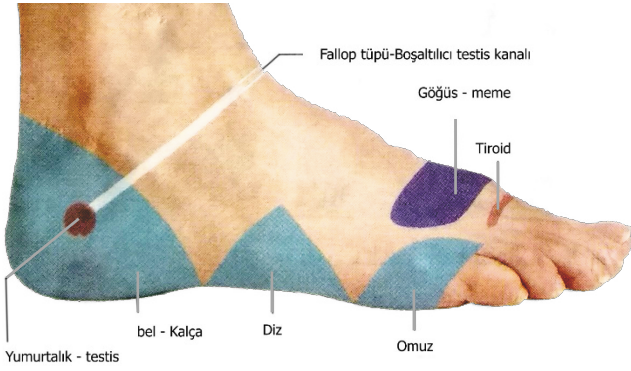



Safra kesesi
Dalak
Omuz
kulak
Göz
Burun sinüsleri
Beyin
Hipofiz bezi
ağız
Tiroid
Yemek borusu
Akciğer
Kalp
Solar pleksus
Karaciğer
Böbreküstü bezi
Mide
Pancreas
Böbrek
Sidik borusu
Transvers kolon
Mesane
İnce bağırsak
Siyatik sinir
Çıkan kolon
İnen kolon




Her organın, her bezin ve her sinirin kendi meridyenleri vardır, bu meridyenlerin avuç içlerinde ve ayaklarda bulunan uçları vardır ve bu uçlara veya noktalara masaj yaparak, kapalı meridyenler açılacak ve bioenerjisi vücudun tüm bölgelerine akacaktır.

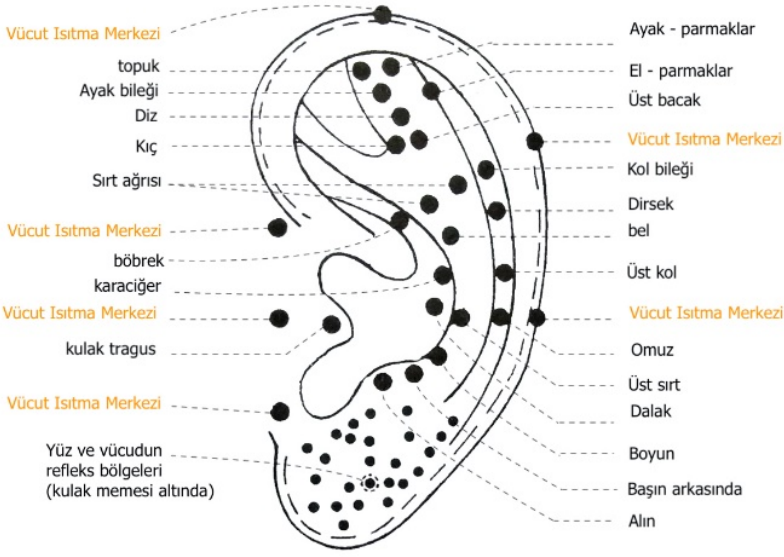
Vücuttaki herhangi bir yerde herhangi bir ağrı noktası, enerji meridyeninde tıkanıklık anlamına gelir, aynı anda herhangi bir noktaya bastığında vücudun başka bir




bölgesinde garip bir "karıncalanma" hissine yol açacaktır, yani bu noktanın o bölgeye bağlı olduğu anlamına gelir.

Ağrı noktasındaki basınç, kan akışında bir artışa neden olur ve bu da solunum fonksiyonunun iyileşmesine yol açar.

Nokta masajı sırasında yapılan birkaç testten sonra, beyinde endorfin salgılamak için sıralı kimyasal mesajlar keşfedildi, bu da ağrı uyarılarının bir nörondan diğerine iletilmesini önlemeyi sağlar ve rahatlık ve rahatlama hissine yol açar.




**Masaj teknikleri**

**• Basınç ve yatıştırıcı**

Başparmağınızla birkaç saniye bastırın ve basıncı sırayla kaldırın.

**• Kayar hareketle okşama**

İleri itme hareketi ile aralıklı başparmak basıncı.

**• Dairesel bir şekilde karıştırın**

Ağrı noktasına basın ve noktanın etrafında dairesel bir hareket yapın.

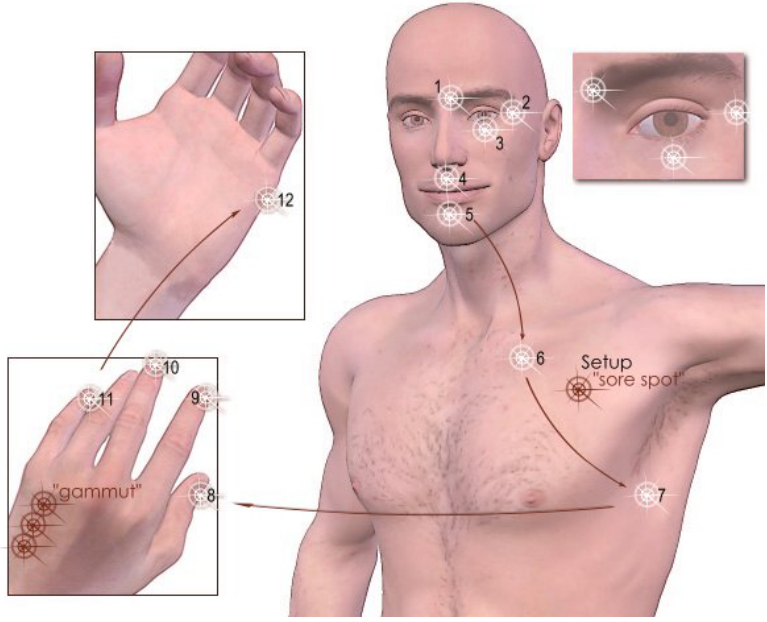
Ağrı geçene kadar masaj yapılır.

Masaj sırasında zihninizi onunla paylaşın, vücudunuzda dolaşan temiz enerjiyi hayal edin ve hasta enerjinin çıkıp sizden uzaklaştığını hayal edin. Sonucun var olduğunu hayal etmek çok önemli ve daha önemlisi onu hissetmek.

## Psikolojik Özgürlük Teknolojisi - EFT

Olumsuz duygulardan özgürleşmek

Bu yöntem, akupunktur prensiplerinden yararlanmaya ancak iğne kullanmadan yani yüzündeki, göğsündeki ve ellerin parmaklarındaki belirli noktalara parmakla hafifçe vurmaya dayanmaktadır. Bu yöntem noktaları okşamanın vücuttaki enerji meridyenlerini yeniden dengelediğini varsayar.



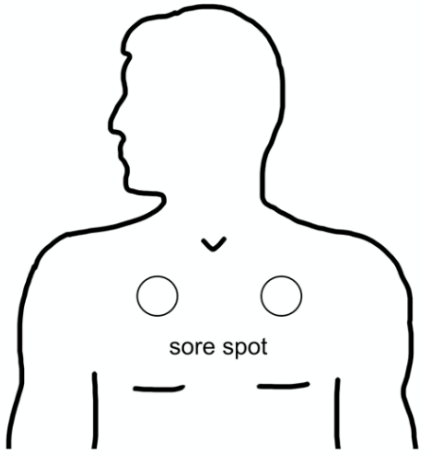
Böylece acı, korku, öfke, endişe, üzüntü gibi olumsuz duygular ortadan kalkar.

EFT, enerji sistemindeki işlev bozukluğunun insan psikoloji üzerinde derin etkilere neden olduğu keşfine dayanır, bu bozukluğun düzeltilmesi (vücudun belirli bölgelerini hafifçe vurarak yapılan) hızlı tedaviye yol açar, yani sorunun büyük kısmı dakikalar içinde kaybolur.

**Adımlar**

- Kurulum modu

Göğsün üstündeki çizimde olduğu gibi sol veya sağ noktalar vardır (sore spot noktası)



Bu ağrı noktasıdır, bastığınızda içinde lenfatik tıkanıklık olduğunu göreceksiniz ve masaj yaptığınızda bu tıkanıklığı ortadan kaldırırsınız ve enerji sistemindeki herhangi bir engeli ortadan kaldırırsınız.

Karate kesme noktası: Bilek kemiği ile küçük parmağın dibi arasında, elin etli kısmında tam ortadaki nokta. Karate kesme hareketi yaparken kullanılan yerin ortasındadır. Sore spot kullanmak yerine Karate kesme noktası noktası kullanılabilir.

Psikolojik yansıma olumsuz düşüncenin bir sonucu olarak ortaya çıkar, tedavi kavramı bu yansımayı düzeltmeyi içerir yani dengesizliği düzeltmenin yolu olumlu ifadeleri tekrarlamaktır, aşağıdakiler gibi:

Bu soruna sahip olmama rağmen (sorundan bahsederek) ama kendimi seviyorum ve takdir ediyorum.

Bu ifadeye ispat cümlesi denir.

1- İlk adım

İspat cümlesini üç kez tekrarlayarak sore spot noktasına veya Karate kesme noktası tıklıyoruz veya okşuyoruz.

2- Adım

Sıralama Noktaları (enerji noktaları)

Resimdeki numaralandırmaya göre 1'den 11'e kadar olan noktalara art arda tıklıyoruz, her noktadaki ispat ifade üç kez tekrarlanıyor.

3- Adım

Gamut noktası: Serçe parmak ile yüzük parmağından aşağı inen kemiklerin yeridir (resme bakın)

Bu nokta, bazı göz hareketleri ve sayma yoluyla zihnin çalışmasını koordine eder, çünkü belirli sinirler aracılığıyla zihin göz hareketi ile uyarılır.

Gamut noktasını okşanırken beynin sağ kısmı (yaratıcılıktan sorumlu) ve beynin sol kısmı (hesaplamalardan sorumlu) uyarılır.

• Gözleri kapatmak

• Gözleri açmak

• Sabit kafa ile sola aşağı bakmak

• Sabit kafa ile sağa aşağı bakmak

• Gözleri, tüm sayılarıyla geçen duvar saatine bakıyormuşsunuz gibi saat yönünün tersine dairesel bir şekilde hareket ettirin.

• Gözleri, tüm sayılarıyla geçen duvar saatine bakıyormuşsunuz gibi saatin yönünde dairesel hareket ettirin.

4- Adım

İkinci adımı yeniden uygulanması, ispat cümlesi söylenerek Sıralama Noktalarına (enerji noktaları) tıklanır.

**Sözler öğretmez, bunu deneyelim, hiçbir şey kaybetmeyeceğiz.**

# Meditasyon

## Meditasyon kavramı

Her birimiz her zaman iyi sağlık, huzur, bilgi ve mutlu bir yaşam arıyoruz, herkes bunu arıyor. Ama bu gerçekleştirilebilir mi ?

Evet, bu sadece kozmik enerjiyi ve kendini tanımayı anlayarak gerçekleştirilebilir.

Kozmik enerji her yerdedir, galaksiler, gezegenler, insanlar ve moleküller arasındaki bağ ve iletişimdir, tüm evreni düzende tutan, yaşam gücü veren ve düzenini koruyan enerjidir. Derin uyku sırasında ve tam bir dinginlik sırasında kozmik enerji alırız ve bu enerjiyi günlük fiziksel ve zihinsel faaliyetlerimizde kullanırız, yorgun ve bitkin hissettiğimizde bu enerjinin yeterli olmadığı ve her türlü hastalıktan muzdarip olduğumuz anlamına gelir. Bunun üstesinden gelmenin tek yolu daha fazla kozmik enerji elde etmektir. Meditasyon yoluyla bol miktarda kozmik enerji kazanabiliriz.

Uyku bilinçsiz bir meditasyondur. Meditasyon bilinçli uykudur.

Bu enerji bedenlerimizin ve zihinlerimizin gücünü arttırır, başın tepesinden vücudumuza akar ve vücudun tüm bölümlerine ulaşmak için binlerce kanaldan dağıtılır. Kozmik enerji tüm kanalları temizlediğinde ve kozmik enerjiyi aldığımızda tüm fiziksel ve zihinsel hastalıklardan kurtulabiliriz.

Meditasyon, bilincimize doğru bir yolculuktur.

İçinde bedenimizden zihnimize seyahat ediyoruz, zihinden bilincimize, bilincimizden kendimize.

Bu nedenle, bedenin ve zihnin hareketini durdurmalıyız ve zihin ve duygular çok sakin olmalıdır.

"Düşüncelerimiz olduğunda, kozmik enerjinin akışı durur", başka bir deyişle, enerji akışının önünde duran düşüncelerimizdir.

Beden ve zihnin ötesine geçtiğimizde, kozmik enerji akar.

Meditasyon sizi sağlıklı kılar.

**Meditasyon nedir ?**

Bu zihninizde yaptığınız bir şeydir, kendimizi eğitmek için bir araçtır, böylece belirli bir zihin durumuna sahip oluruz, örneğin daha rahat veya daha sakin veya daha odaklanmış,

başkalarına karşı daha sevgi dolu olmak, kendimizi anlamak ve çevremizdeki hayatı anlamak için bir araçtır, hayatımızın durumuna daha derin bir şekilde bakabilmek için sakin bir zihne ihtiyacımız vardır.

Düşüncelerimizdeki ve duygularımızdaki kargaşayı sakinleştirmek, bazı rahatsız edici ve olumsuz düşünme türlerini durdurmak.

Meditasyonun amacı, kaygı, stres ve korku gibi zihinsel düzeyde sahip olduğumuz bazı sorunların üstesinden gelmektir.

**Meditasyon, günlük yaşamımızla hiçbir ilgisi olmayan garip fantezilerin yayılmaması için hayatımızda uygulanmak üzere tasarlanmıştır.**

**- Nasıl meditasyon yaparız?**

. Pratik yapmalıyız, yani belirli bir türü tekrar tekrar etmeliyiz.

. Belirli bir oturma pozisyonu (yoga pozları) gibi bir zihin durumu oluşturmaya yardımcı olan fiziksel hareketi kullanabiliriz.

Ancak en önemli şey, düz bir sırtla rahat bir oturuşa sahip olmak, normalde koltukta otururken meditasyon yapmaktır.

Oturma pozisyonlarından bize neyin uygun olduğunu kendimiz keşfetmemiz gerekiyor, bacaklarınızı hareket ettirmek istiyorsanız bacaklarınızı hareket ettirin, en önemli şey rahat kalmaktır.

. Meditasyon yeri düzenli ve temiz olmalı.

Eğer yer düzenli olursa, zihnin düzenli olmasına yardımcı olur.

Meditasyon yerini abartmadan mümkün olduğunca güzel hale getirmeye çalışmalıyız.

. Zihni sesler ve dış gürültüyle rahatsız etmeyecek şekilde yer sessiz olmalıdır.

Yogiler dağlarda meditasyon yaparlar, eğer su durgunsa, altında ne olduğunu görürüz, zihin ve duygular sakin olduğunda, içinizde ne olduğunu "gerçeğinizi" görmek mümkündür.

. Doğru zamanı seçmek, çünkü genellikle insanlar yemekten sonra yorgun ve uykulu olur, bu yüzden bu doğru zaman olmaz, bazıları sabahın erken saatlerinde enerjik hisseder ve bazıları gece geç saatlerde aktiftir.

. İlk başta meditasyon kısa bir süre mesela « beş dakika » olur, aksi takdirde kendinize meditasyon bitene kadar bekleyemeyeceğinizi söyleyeceksiniz.

Her şeyin yukarı ve aşağı bir durumu olduğu unutulmamalıdır.

Bir gün meditasyon iyi gider ve diğer günlerde böyle olmayabilir, bazen meditasyon yapma dürtüsünü hissederiz ve bazen de bu arzuya sahip olmayız.

**En önemli şey, meditasyon için günlük olarak azim ve tekrardır.**

**- Meditasyon yöntemi**

Meditasyona başlamamızın yolu, nefes almaya odaklanmak, burundan doğal bir şekilde nefes almak, nefesin içeri girip çıkma hissini takip etmek, burun deliklerine odaklanmak veya nefes içeri girip çıkarken mideyi hissetmektir.

. Meditasyon yapmak için oturduğunuzda, zihninize birçok düşünce girip çıkar ve zihnin dikkatini dağıtır, odağımızı tekrar kazanmalıyız.

Uykuya dalarsak kendimizi uyandırmalıyız, dikkatimizi kalıcı olarak nefes almaya yeniden verebiliriz.

Birkaç dakika meditasyon yapın, ondan sonra bir mola verin sonra birkaç dakika daha meditasyon yapın, bu meditasyon yapmanın en iyi yoludur.

Meditasyon, hem fiziksel hem de duygusal ağrıyı kontrol etmemize yardımcı olur, dünyadaki birçok hastane ağrıyı kontrol etmek için meditasyon kavramını benimsemiştir.

Bazı geleneklerde gözlerimiz kapalıyken meditasyon yaparız, bunların özellikleri zihinsel dikkat dağınıklığının daha az olmasıdır veya "Tibetlilerin yaptığı gibi gözler biraz açıkken meditasyon yapmaktır". Bizim için en iyisini seçeriz.

Meditasyona başlamadan önce, tüketilen enerjiyi ortadan kaldıran ve temiz enerjinin akmasına izin veren egzersiz yaparak vücudumuzu temiz tutmalıyız.

**- Zihin**

Açık fikirli olmalı, yaptığımız işe bir engel koymamak için önyargıları dışlamalıyız.

Yani, önyargılı kavramlardan arınmış bir zihne sahip olmak, herhangi bir beklenti olmadan, herhangi bir korku olmadan meditasyon yapmak anlamına gelir.

Bu seansın harika olmasını bekleyebiliriz veya oturma pozisyonu acı verici olabilir veya meditasyonda başarılı olamayacağız.

Bu düşünceler meditasyon seansını zihnimin içine yerleştirecek.

Olanları kabul etmeli ve önyargılı olmadan basitçe onunla başa çıkmalıyız.

Bazıları müzikle meditasyon yapar.

Müzik haricî bir kaynaktır, müzik uykuya dalmaya yardımcı olabilir, daha sakin olmaya çalışmak için müziği kullanırız, ancak haricî bir sakinlik kaynağına güvenmek yerine, dahilî olarak sakinlik üretebilmemiz gerekir.

Meditasyon süresini kademeli olarak uzatmak çok önemlidir.

Meditasyon seansını, meditasyona devam etme arzusunu hissettiğimiz bir zamanda sonlandırın, açıklamak için bir örnek:

Birlikte kalmak istediğiniz ama ayrılmak isteyen biriyle birlikte olmak gibidir, bu yüzden onlarla tekrar görüşmek isteyeceksiniz.

## Alıntılar | Düşünce

Tüm ilişkilerimiz düşünce biçiminin algılanmasına dayanan imajdır, eğer bende sizin bir imajınız varsa ve sizde de benim bir imajınız varsa, birbirimizi olduğumuz gibi görmeyiz, gördüğümüz şey doğrudan temas halinde olmamızı engelleyen birbirimiz hakkında oluşturduğumuz imgelerdir.

Arkadaşım ve ben bir kafede oturuyorduk, bana bize katılacak bir kızdan bahsetti, bana onun hakkında güzel sözler söyledi ve geldiğinde onu çok nazik bir şekilde selamladım, arkadaşımdan aldıklarım aracılığıyla onun bir imajını oluşturdum, peki ya bana tam tersini söylerse, ya bana onun hakkında kötü sözler söylerse? Onu da aynı şekilde kabul eder miydim? Yoksa o gelmeden önce ayrılır mıydım? Davranışlarım zihnimde oluşan imaja tabiydi, yani tüm ilişkilerimiz imajdır.

Aşk kavramını ele alalım, her birimiz sevginin imajlarından ve tanımlarından birine sıkışıp kaldık, başkalarının yazdıklarına veya söylediklerine sıkışıp kaldık. Sevginin ne olduğunu bilmek için bize sevginin ne olduğunu söyleyen

tüm algıları reddetmeliyiz, sevgiyi inançların örtülerinden kurtarmalıyız.

**Aşk hakkında ne biliyoruz ?**

Jiddu Krishnamurti'nin "Bilinenden Kurtulmak" kitabından bu metinler yeniden yazılmıştır ve kelimenin tam anlamıyla kitapta belirtildiği gibi değildir.

. Eve döndüğünüzde, yiyecekleri hazır, evi temiz, düzenli bulduğunuzda ve eşinizle birlikte yaşamaktan zevk aldığınızda, o zaman eşinizi kaybederseniz. Onun için mi yoksa yanınızdayken aldığınız her şeyi kaybettiğiniz için mi üzülüyorsunuz? Onun için mi yas tutuyorsun yoksa kendin için mi üzülüyorsun?

. Yemek pişiren ve çocuklara bakan eşinizi sevdiğini ve ona bağımlı olduğunu söylüyorsun, o zaman seni terk ederse acı, endişe ve nefret hissedeceksin, benimle kaldığın ve cinsel taleplerimi yerine getirdiğin sürece seni sevmeye devam edeceğimi söyleyeceksin ve benden ayrıldığın anda senden nefret edeceğim.

Bu aşk mı? Aşk bir süre geçici olabilir ve sonra sona erebilir mi?

. Eleştirmek ya da karşılaştırmak istediğinde aşk var mı?

Birini tüm kalbinizle sevdiğinizde, eşinizi seviyorsanız, onu diğer kadınlarla karşılaştırır mısınız?

. Bahçedeyken rengini ve kokusunu sevdiğiniz için bir gül seçtiğinizde ve sonra onunla ilgilenmek için onu eve götürdüğünüzde, bu aşk mıdır?

. Aşk bir sorumluluk mudur? Çoğu ebeveyn çocukları için sorumluluğa inanır, bu yüzden çocuklarına ne yapmaları gerektiğini, yiyeceklerin kalitesini, davranışlarını ve çalışmalarını öğretmeyi isterler.

Örneğin, bir oğlunuzu mühendislik veya tıp okumaya zorladığınızda veya babasının çalıştığı mesleği öğrenmeye zorladığınızda, bu sevgi midir?

Anlıtı bu şekilde yorumlanarak bitirildi.

*[ Filozof olarak sınıflandırılan; aklın, meditasyonun ve insan ilişkilerinin doğasını araştıran, felsefî ve manevî konularda Hintli bir yazar ve konuşmacıdır.]*

Jiddu Krishnamurti, gördüğümüz gibi, kitapta kocaya birden fazla metinde hitap etti. Söylediklerinin sadece koca için değil, aynı zamanda herkes için geçerli olduğu gibi karısı için de geçerli olduğuna inanıyorum.

Eğer sevgiyi anlarsak, bize söylendiği gibi değil ve bu sevgiyi uygularsak...

Sahip olma, kontrol etme, karşılaştırma, şefkat veya kıskançlık fikrine sahip olmayan sevgidir.

"Çünkü kıskançlık şiddeti besler." O zaman ilişkileri ve hastalıkları yaşam enerjisiyle tedavi etme ve iyileşmeyi sağlama gücüne sahip olacağız.

Sevginin enerjisine ihtiyacınız var, sevildiğinizi hissetmeniz gerekiyor.

Okulda bir ders sevdiğinizde, onu çalışmayı zor bulmuyorsunuz, sağlıkta ve hastalıkta sevgi enerjisi olmadan iyileşme yoktur.

**Sevgi**

Bazı kaynaklar kızına gönderdiği bir mektubu Einstein'a atfederken, diğerleri mektubun onunla olan ilişkisini reddediyor, mektupta şöyle deniyor:

(*Görelilik teorisini önerdiğimde, çok az insan beni anladı ve şimdi sana söyleyeceğim şey, yanlış anlama ve insan fanatizmi nedeniyle birçokları için bir şok olacak, senden bu mesajları mümkün olduğunca uzun süre saklamanı, toplum*

*bunu kabul edecek kadar ileri bir dereceye ulaşana kadar yıllarca veya belki de on yıllarca beklemeni rica ediyorum.*

*Çok büyük bir güç var, şimdiye kadar, bilim bunun için resmi bir açıklama bulamamıştır, diğer tüm güçleri kapsayan ve yönlendiren ve evrende meydana gelen her fenomenin arkasında duran bir güç, mevcut bilimlerimiz tarafından tanımlanmamış bir güç.*

*Bu kozmik güç sevgidir.*

*Her şeyi açıklayan ve yaşamın ilk anlamını veren bir güçtür ve belki de sevgi bizi korkuttuğu için uzun zamandır görmezden geldik, insanın kontrolü altına alamadığı kozmik enerjidir.*

*Bu kozmik enerjiyi nasıl vereceğimizi ve alacağımızı öğrendiğimizde, sevginin her şeyin üzerinde zafer kazandığını, her şeyi aşabileceğini söyleyebiliriz, çünkü sevgi yaşamın özüdür.*)

Bazıları sevgi kavramının enerjiyle hiçbir ilgisi olmadığını düşünebilir, ancak mektupta belirtilen şey kozmik bir enerjidir, diğer tüm güçleri kapsayan ve yönlendiren ve evrende meydana gelen her fenomenin arkasında duran bir güçtür.

Herkes mektupta söyleneni kabul etmek zorunda değildir, ancak durup ne söylediği hakkında biraz düşünmek yararlıdır.

Sevgi, suya yöneldikten sonra su kristalleri değişir ve bütünleşik ve güzel bir şekil alır, aynı zamanda bitkiler sevgi ve özenle gelişir ve büyür. Bu ciddiye almak için yeterli değil mi ?

**Şiddet**

Yaşadığımız bu hayatta, insan içinde yaşadığı topluma göre bir dizi davranış kuralı geliştirmiştir, bu kuralların geleneğin bir parçası haline geldiği günlerle birlikte, düşünme ve davranış otomatik hale geldi ve tepkilerimiz otomatik hale geldi.

Bize rahat bir yaşam vaat edeni / edenleri otomatik bir şekilde takip ediyoruz, genel olarak herkes her zaman ona neyin doğru ya da yanlış olduğunu söylemek için birine bakıyor, bu da kelimelerle yaşadığımız anlamına geliyor, bize söylenenlere göre yaşadık.

Toplum, içimizde yarattığı şey, kıskançlık, nefret, öfke, şiddet gibi kendi içimizde yarattığımız şey, biz böyle şeylerle doluyuz.

Bu şeylerin varlığını kabul ettik, çünkü açgözlülüğü, sahiplenmeyi, rekabeti ve saldırganlığı doğal bir yaşam

biçimi olarak kabul ettik. Tabii ki, her zaman şiddet ve zulüm için bir gerekçe bulacağız ve diğer yandan bu şiddete karşı güçlü bir eleştiri bulacağız.

Şiddeti içimizden çıkarabilirsek, onun bir parçası olmazsak, bu dünyada yaşamanın farklı bir yolunu bulacağımız anlamına gelir.

Bazılarımız şiddetten kurtulmak için bir kavram ya da fikir kullanır, eğer bu fikre sahipsek ondan kurtulabileceğimizi düşünürüz.

Kutsal yazılar bu fikirlerle doludur ama yine de biz hala şiddet doluyuz.

"Şiddet tüm ilişkilerimizde var."

Eğer diğerinin bakış açısı ve fikrine bağımlı olmuyorsanız, bunu nasıl yapacağınızı söyleyen bir doktrini tanımıyorsanız şiddetten kurtulabilirsiniz.

Eğer sana şiddet uygulamamanı söylersem, kendiniz istemiyorsanız bu anlamsız olacaktır.

Deneyeceğini söyleyemezsin, deneme zamanı değil, siz “bunu düşüneceğim” diyorsunuz, Bir düşüneyim demeyin, ya yaparsın ya da yapmazsın.

Yaptığımız herhangi bir hareket veya eylem değerlidir, ancak kimse yapabileceğimize önem vermez, düşmanlık yaratmadığımız bir hayat yaşarsak dünyayı etkileyebiliriz.

Ne kıskançlık ne de rekabet dolu bir hayat, sevgiyle yaşarsak, her gün iç huzur dolu bir hayat yaşayabiliriz.

İçimizdeki her türlü şiddete son verebilirsek, doğaya, ağaçlara ve çiçeklere bakabiliriz, her şeye tam bir huzur içinde bakabiliriz.

**Acı çekme**

Başkalarıyla anlaşmazlık bize acı çektirir, değil mi?

Başkalarının sizin gibi olmasını beklemeyin, istediğiniz gibi davranmalarını beklemeyin, herkes farklıdır.

Durum iyi ya da kötüyse devam edeceğini beklemeyin, bu gerçekçi olmayan bir beklentidir, balayı sürmez, fırtına sürmez, öfke sürmez, hiçbir şey devam etmez.

Kayıp sürekli bir şey değildir, kayba sürekli bir şey olarak baktığınızda hayal kırıklığına uğrayacak ve acı çekeceksiniz.

Dünya etrafımızda hızla değişiyor, değişimin olmadığı belirli bir yaşam tarzına alışkınız ve teslim olduk.

Bazı basit günlük davranışları değiştirirsek ne olacak?

Mesela, spor yapmak, okuma, bazı yeme alışkanlıklarını değiştirmek, başkalarına yardım etmek, düzgün uyumak doğa yasalarıyla uyumludur ve derin nefes alma yöntemi...

O zaman duygularımızın nasıl değişeceğini ve hayata bakış açımızın bile nasıl değişeceğini fark edeceğiz.

Acıların üstesinden nasıl geliriz?

Acı çekmenin tedavisi yoktur.

İyi şeyler, iyi sözler, iyi davranışlar hakkında düşünüyor musunuz?

“Mümkün” kelimesini kullanmayı denediniz mi?

Hayal gücünüzün önüne engeller koymayın çünkü mutlu olmak isterseniz olabilirsiniz.

Hastalıkları tedavi etmek ve iyileştirmek için kullanılabilecek enerji olduğunu söylersek?

Bunun saçmalık ya da haram olduğunu söyleyebilirsiniz, neden? Çünkü siz öyle düşünüyorsunuz ve inancınız kendinizden gelmiyor.

Bu inanç birisi size enerji terapisinin haram olduğunu söylediğinden oluşturuldu, gerçeği aramadınız, her zaman birinin bize doğru fikrin veya davranışın ne olduğunu söylemesini bekliyoruz.

Gerçek çok basittir, kimliğimiz ve ne olduğumuz bile başkalarının eseridir.

Bizim için sınırları çizdiler ve buranın sizin vatanınız olduğunu söylediler, böylece Suriyeli, Iraklı, İranlı, Türk olduk ve saire...

Diğerleri geldi ve bu sınırlarla ilgili olarak "vatan uğruna kahramanlık, fedakârlık, ihanet ve cinayet" gibi kavramlar geliştirdi.

Artık görme yeteneğimiz yok çünkü inançların sisi çok yoğunlaştı.

**Şimdi... Şu anda**

Çoğu zaman düşündüğümüzde bilinçli zihnimiz şimdiki anı terk eder, zamanımızı geçmişte olan şeyleri düşünerek ya da gelecek olanı düşünerek ve planlayarak geçiririz, bu nedenle şimdiki zamana bir amaç için bir araç olarak bakarız ve bize bu normal görünür.

Geçmiş sadece düşüncelerimizde var olur ve gelecek de sadece düşüncelerimizdedir.

Şu anda geçmişte olan bir şeyi değiştiremeyiz çünkü geçmiş artık mevcut değildir ve onu değiştiremeyiz.

Şu anda gelecekte hiçbir şey yapamayız çünkü o henüz gelmedi, yapabileceğimiz şey sadece şu anda, yani şimdi...

Örneğin, nefes alma süreci şu anda gerçekleşiyor. Geçmişe gidemez ve orada nefes alamazsınız, geleceğe de gidemezsiniz, sadece şimdi zamanda nefes alabilirsiniz.

Ve kısa bir süre önce yaptığım şey geçmişte kaldı.

Sadece yaşadığımız bu an sahip olduğumuz tek şeydir, sadece şimdiki an sizindir, ona bağlı kalın.

Kötü bir deneyim yaşadıysanız ve bunu düşünmekten kurtulmak istiyorsanız... Ne yaparsınız?

Kimse yaşanan deneyimi iptal edemez, çözümün onu gömmek olduğunu düşünebilirsiniz. Belki, ama o hala mevcuttur

O zaman onlardan nasıl kurtuluruz?

. Kapalı kapı fobisi olan otuz yaşında bir kız, annesinin çocukluğu boyunca onu bir odaya kapıyı kilitleyerek birkaç saat boyunca cezalandırdığı ortaya çıktı.

Çözüm, terapistin rehberliğinde o dönemi hatırlayarak çocukluğuyla aynı korku duygusunu hissetmesini istedi, kapalı odaya kilitlenmişken korkusunu neşeyle değiştirmesini istedi ve kendini duvarlarda oynadığını, dans

ettiğini ve resim yaptığını hayal etmesini istedi, bu algının tekrarlanmasıyla sorun tamamen ortadan kalktı.

**Bu deneyim, bilinç yoluyla doğrudan kaynağa içsel bir yolculuktur.**

Şu anda yaşarken, içimize ekilen deneyimler veya kendimize ektiğimiz deneyimler sürekli olarak yüzeye çıkıyor.

Bir duvar yolunuza çıktığında, ne yaparsınız? Kendi yerinizde durur musunuz? Onu görmezden gelip duvara çarpana kadar ilerlemeye devam eder misiniz?

Ne yapacaksınız?

Başka bir yol aramalısınız ya da bu duvarı aşmak için bu duvarın üzerinden geçmelisiniz, yoldan aşağı inmeye devam etmelisiniz, bunu nasıl yaparız?

Kötü deneyimin üstesinden gelmelisiniz, çünkü bir duvar gibi yolunuzda duracak, engelsiz yaşamaya devam etmek için kötü deneyimin üstesinden gelmelisiniz, bunun üstesinden nasıl gelirsiniz?

Eğer üstesinden gelemezsen başka bir yol aramalısınız, her şeyin iki yüzü olduğu için kötü deneyimin başka bir olumlu yüzü olmalı, onu aramalı ve bulmalısınız.

. Bir kaza oldu ve bir çocuğun arabası çarptı ve çocuk birden fazla kırıkla yaralandı, çocuğun babası sürücüye karşı çok şiddetli bir tepki gösterirken, anne çocuğun hala hayatta olduğu ve iyileşebileceğine dair olumlu tarafını buldu.

Olaylara bakmanın her zaman farklı yolları vardır.

Kendinizi güçlü hissettiğinizde, kendini sevdiğinde, kendinize güvendiğinizde, hak ettiğinizi onayladığınızda... Bunların hepsi çözümlerdir.

Şu anda ne yaptığınızın farkında olmalısınız, ne yaptığınız üzerine meditasyon yapmak, buradaki meditasyon yaptığınız işe tam dikkat etmeniz anlamına gelir.

Bir odada zehirli bir yılanla yalnız kaldığınızda, tüm duyularınız çalışacak ve dikkatiniz en yüksek seviyede olacaktır.

Tüm duyularınızı paylaşarak yaptıklarınız üzerinde meditasyon yapmalısınız, o zaman geçmişte neler olduğunu düşünmeyeceksiniz ve zihin sizi gelecekte beklediğiniz olaylara götürmeyecek.

Hayatınızı bu şekilde sürdürebilirseniz, kendinizi tamamen farklı bir insan olarak bulacaksınız.

Kimse aynı anda televizyon izleyemez, kahve içemez, telefonda konuşamaz ve başka şeyler hakkında düşünemez.

Söylediklerinizi zihniniz tarafından duyulur, zihin söylediklerinizi uygulamak için çalışır, olumsuz düşünceler geldiğinde ve o zaten sürekli gelir, onları telaffuz ettiğimizde onlara hayat veririz.

Kelimeler tohumlar gibidir, doğru tohumları ektiğinizden emin olun, çünkü ektiğinizin meyvelerini yiyeceksiniz, sağlığı temenni etmelisiniz, ben sağlıklıyım ve her geçen gün gelişiyorum, Bu tohumları ekmeye devam edin.

Kelimelerinizi dikkatlice seçin, böylece hayatınızda olumlu olanı yaratabilirsiniz.

Hasta olmak istemiyorum derseniz, zihniniz hasta kelimesini duyacak ve ona odaklanacaktır. Alternatif olarak, sağlıklı olduğunuzu söyleyebilir, şimdiki zaman kullanarak herhangi bir olumlu cümle söyleyebilirsiniz.

Bunu yapamam demeyin, söylediklerinize dikkat edin, hayatınız sözlerinize doğru gidecek, sözleriniz gerçekliğiniz haline gelecektir.

**Başarısızlığı Öngörmeyi Durdurma**

## Son söz

İbadet eden bir kişi nehrin kıyısında küçük bir kulübede yaşıyordu, diğer nehrin kıyısında bir kadın ona inanıyordu ve ona yemek getirmek için tekne buluyordu, bir gün kadın gelmedi, ibadet eden kişi ona neden gelmediğini sordu, kadın o gün bir tekne bulamadığını cevap verdi, ibadet eden kişi ona şöyle dedi: ''Eğer inancın olsaydı, nehri ayaklarının üzerinde teknesiz geçerdin.'' Kadın buna inandığı için onun sözlerine uydu ve nehri teknesiz geçti, ibadet eden kişi inanamadı, bu yüzden onunla kendi bizzat görmeye gitti. kadın nehirde korkusuzca yürüyordu ve nehrin ortasındayken ona döndü, ''Bana söylediklerine kendin inanmıyor musun? Haydi beni takip et '' dedi, sonra da o yerinde dururken yürümeye devam etti.

**İstediğini söylemek kolaydır, ama bunu yapmak kolay değildir.**

# Kaynakça

"Bilinenden Kurtulmak" Jiddu Krishnamurti

"Belgesel Programı" Netflix / El Cezire

"Bioenerji Tedavi" Choa Kok Sui

"Felsefe ve Düşünce Çalışmaları" Çeşitli Kaynakçalar

"Louise L. Hay'ın Eserlerinden Alıntılar" Louise L. Hay

"Parmak Uçlarınızla Masaj Terapisi" Milderd Carter

"Refleksoloji Masajı" Gillian Sutar

"Niyet Deneyi" Lynne McTaggart

"Yoga ile İyileşme" Dr. Pierre Jacmar

''Benzersiz Fenomen'' Albert İgnatenko

"Bilimsel Referanslardan Küresel Deneyler"

"Gerçek Yaşam Deneyimleri"

**Bu kitap**

acı çekmekten kaçınan basit bir yaşam tarzına bakıyor.

Bu kitapta bulacağınız şeyler, bilgi birikimleri ve yaşanmış deneyimlerin sonucudur.

Sizi daha iyi bir hayata götürecek bilgilerlerle buluşacaksınız, bu bilgiyi uygulamak için pratik yollar bulacaksınız.

Yine bu kitapta düşünme, sağlık, hastalık, beslenme, nefes alma, doğa yasaları ve belgelenmiş bilimsel deneylerle ilgili bilgiler mevcuttur.

Bu kitap, biyoenerjetik terapi kavramını yaygın olandan farklı bir bakış açısıyla ele alacaktır.

Filozoflardan, bilim adamlarından, düşünürlerden ve yazarlardan toplanan bilgilerin yanı sıra korku, sevgi gibi bazı ilgili fikirleri de bulacaksınız.

Yazar

Jehad alsayed HOSSO

1958 yılında Şam'da doğdu, Şam Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nden 1983 yılında mezun oldu.

Ayrıca HEALING PRANIC SCHOOL'DA bioenerji tedavi bilimleri okudu

Yazara iletmek istediğiniz bilgi ve görüşleriniz için:

HOSSOJEHAD@GMAIL.COM